

श्री दण्डीस्वामी कोल्हापूर

श्रीरामसमर्थ

सार्थ ऋग्वेदीय त्रिकाल-सन्ध्या प्रयोग

मृत्तिका व भस्मधारण-आचमन करून पवित्रक घालून प्राणायाम करावा, व नंतर मृत्तिकाधारण करण्यासाठी गोपीचंदनास नमस्कार करून ते हातांत घ्यावें, व खालील मंत्रानें प्रार्थना करावी :

गोपीचन्दन पापघ्न विष्णुदेहसमुद्भव।
चक्रांकित नमस्तुभ्यं धारणान्मुक्तिदो भव ॥ (वासु. उ.)

'हे पापविनाशक गोपीचंदना ! तूं विष्णूच्या देहापासून उत्पन्न झालेले व - चक्रांकित आहेस, म्हणून तुला धारण केल्याने तूं मला मुक्तिदायक हो.'

डाव्या हातावर पाणी घेऊन त्यांत गोपीचंदन कालवावें; आणि कपाळ, पोट (नाभीजवळ), हृदय, कंठ, पोटाच्या उजव्या कुशीवर, दक्षिण बाहु, दक्षिण कर्ण, पोटाच्या डाव्या कुशीवर, डावा बाहु, डावा कान, पाठ, व मानेची मागची बाजू या बारा ठिकाणी शुक्लपक्षांत केशवाय नमः' इत्यादि प्रकारे बारा नांवांनी, आणि कृष्णपक्षांत संकर्षणादि बारा नांवांनी उभे तिलक (ऊर्ध्वपुंड) लावावे. हात | धुऊन वासुदेवाय नमः' म्हणत मस्तकावर ते लावावे. नंतर पुढे दिल्याप्रमाणे । भस्म लावावें.

भस्म-त्रिपुण्ड-धारण-संकल्प-देशकालादींचा उच्चार करूनशरीर-शुद्ध्यर्थ भस्मधारणमहं करिष्ये असा करून खालील मंत्राने भस्म घ्यावे

मा नस्तोक इति मंत्रस्य कुत्स ऋषिः । रुद्रो देवता । जगती छन्दः । भस्मग्रहणे विनियोगः ॥ (ऋ. सं. अ. १ अ. ८ व. ६) ।

ॐ मा नस्तोके तनये मा न आयौ मा नो गोषु मा नो अश्वेषु रीरिषः। वीरान्मा नो रुद्र भामितो वधीहविष्मन्तः सदमित्त्वा हवामहे ॥

हे (रुद्र) रुद्रा, (पाप्यांना रडविणारा; वेदवाणीप्रतिपादित; भक्तांचे रडगाणे दूर करणारा; दुर्गति देणारा; संस्रति रोगास पळविणारा; तो (रुद्र) (नः तोके तनये) आमच्या अपत्यांचा व विशेषतः पुत्रांचा (मा रीरिषः) नाश, हिंसाह करू नकोस. (नः आयौ) आमच्या आयुष्याची, (नो गोषु) आमच्या गोधनाची (नः अश्वेषु) आमच्या घोडयांची, (मा रीरिषः) हिंसा तूं करू नकोस. हे रुद्रा (भामितः) क्रुद्ध होऊन, (नः वीरान्) आमच्या पुत्रसेवकादि वीरांचा (म वधीः) वध तूं करू नकोस. आम्ही (हविष्मन्तः) हविर्द्रव्यांनी युक्त होत्साते (त्वा) तुझी (सदमित्) सदैव (हवामहे) सेवा करतों करू.

सूचना-या मंत्रांत तोके तनये वगैरेत द्वितीयार्थी सप्तमी वापरली आहे.

तैत्तिरीय मंत्राच्या अर्थामध्ये 'नमस्काराने तुझी सेवा करतों-' इतका बदल आहे. 'सदमित् ' (सदैव-नेहमी) नाही.

या मंत्राने भस्म डाव्या हातावर घ्यावे.

भस्माभिमंत्रण-अग्निरिति भस्मेति मंत्रस्य, सर्वे देवा ऋषयः । भस्म (ब्रह्म, परमात्मा) देवता। जगती छन्दः

भस्माभिमंत्रणे विनियोगः ।

ॐ अग्निरिति भस्म । वायुरिति भस्म । जलमिति भस्म स्थलमिति भस्म । व्योमेति भस्म । सर्वंह वा इदं भस्म । मन एतानि चक्षुषि भस्मानि ॥ (अथर्वशिरोपनिषत् खंड ५)

अग्नि, वायु, जल, स्थल, (व्योम) आकाश ही पंचमहाभूते व त्यांच्यापासून झालेले सर्व स्थावरजंगमात्मक कार्य, आणि मन, (चक्षूषि) डोळे, नेत्र इत्यानि सर्व इंद्रियवृत्तिरूप ज्ञान, (इदं) हे (सर्व ह वा भस्म) सर्व भस्मच आहे (सदा स्वयंप्रकाश असणारे व सर्वांस चैतन्यादि देणारे तें भस्म = ब्रह भासनात् भस्म.) ॥ हा मंत्र म्हणत तें भस्म मधल्या बोटानं कालवा (सकाळी व मध्याह्नापर्यंत पाणी घालून व नंतर कोर.). मधल्या तीन बोटांन 'मृत्तिका-भस्म-धारण' प्रकरणांत सांगितल्याप्रमाणे व सांगितलेल्या मंत्रांच कपाळ, हृदय, नाभि, कंट, खांदे, बाहुसंधि, पाठ व मस्तक यांवर आडवें लावा

आचमन

ॐ केशवाय नमः । ॐ नारायणाय नमः । ॐ माधवाय नमः । असें 'आचमन' प्रकरणांत सांगितल्याप्रमाणे जल प्यावे. पुढील गोविन्दाय वगैरे ॥ प्रत्येकाच्या पूर्वी ओंकार व नंतर 'नमः' उच्चारून पुढे सांगितल्याप्रमाणे करावें.

गोविन्दाय उजवा हात धुवावा. **विष्णवे** डावा हात धुवावा. **मधुसूदनाय** वरचा ओठ व **त्रिविक्रमाय** खालचा ओठ, उजव्या पालथ्या हाताच्या त आंगठ्याच्या मुळाने पुसावा. **वामनाय व श्रीधराय** दोन वेळां दर्भांनी पळीतील पाणी सभोंवतीं वर उडवावें. **हृषीकेशाय** हात धुवावे. **पद्मनाभाय** दोन्ही पावलांवर पाणी शिंपडावें. **दामोदराय** मस्तकावर शिंपडावे. **संकर्षणाय** मुखावर शिंपडावे. **वासुदेवाय व प्रद्युम्नाय** तर्जनी व आंगठा यांनी दोन्ही ल नाकपुड्यांस क्रमाने पाणी लावावे. **अनिरुद्धाय** व **पुरुषोत्तमाय** मध्यमा व आंगठा यांनी डाव्या, उजव्या डोळयांस पाणी लावावें. **अधोक्षजाय व नारसिंहाय** अनामिका व अंगुष्ठ यांनी दोन्ही कानांना लावावें. **अच्युताय** करंगळी व आंगठा यांनी बेंबीला लावावें. **जनार्दनाय** हाताच्या तळव्याने हृदयाला लावावें. **उपेंद्राय** चारी बोटांनी मस्तकावर, **हरये** उजव्या खांद्याला, **श्रीकृष्णाय** डाव्या खांद्याला चारी बोटांनी पाणी लावावे.

दोन वेळां आचमन करावें; नंतर तीन प्राणायाम करावे; विधि प्राणायाम प्रकरणांत पाहावा.

प्राणायाम

प्रणवस्य ऋषिब्रह्मा । परमात्मा देवता । दैवी गायत्री छन्दः॥ सप्तानां व्याहृतीनां प्रजापतिर्ऋषिः । अग्नि-वाय्वादित्य-बृहस्पति वरुणेन्द्र -विश्वे-देवा देवताः । गायत्र्युष्णिगनुष्टुब-बृहती-पंक्तिस्त्रिष्टुबजगत्यश्छंदांसि ।। गायत्र्या विश्वामित्र (प्रजापति) ऋषिः। सविता देवता । गायत्री छन्दः ॥ गायत्रीशिरसः प्रजापतिर्ऋषिः। ब्रह्माग्निवाय्वादित्या देवताः । यजुश्छन्दः ॥ एतेषां प्राणायामे विनियोगः ॥

ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यम् । ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य

धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ॥ (ऋ. सं. अ. ३ अ. ४ व. १०)। **ॐ आपो ज्योती रसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम् ॥** (तै, आ. प्र. १० अ. ३५)

गायत्री मंत्राचा अर्थ (१) तत्-ब्रह्मवाचक आहे. 'ओं तत् सत। निर्देशो ब्रह्मणस्त्रिविधः स्मृतः' (भ.गी.), (तत् हे षष्ठीचें रूप सम त्याचे (सवितुः) सवित्याचें, (विश्वाची उत्पत्ति वगैरे ज्याच्यापासून होता तो सविता;) (देवस्य) देव म्हणजे स्वयंप्रकाशमान, परमदीप्तिमान अय जो परमात्मा त्याचे, (वरेण्य) वरणीय-प्रार्थनेनें प्राप्त करून घेण्यासार परमोत्कृष्ट, परमसुखमय, (भर्गः) अविद्या-अज्ञानजनित दुःखादिमय संसतील जाळणारे, नाश करणारे, व सर्व वेदांमध्ये, सर्व लोकांत प्रसिद्ध, परमश्र ब्रह्मरूप, त्याचे (धीमहि) आम्ही ध्यान करतो. (यः) जो सविता (ना आमच्या (धियः) बुद्धिवृत्ति, प्रज्ञा, वगैरेंना (प्रचोदयात्) प्रेरितो = प्रेरणास्फूर्ति देतो-या अर्थाचाच सारांश श्लोकांतः

बुद्धीः कर्माणि वाऽस्माकं यः प्रेरयति तस्य तु । देवस्य सवितुः ख्यातं वरेण्यं चिन्तये महः ॥ (सायणभाष्य.) **यो देवः सविताऽस्माकं धियो धर्मादिगोचरे। प्रेरयेत् तस्य तद्भर्गः तद् वरेण्यं उपास्महे ॥** (स्मृति)

जो सविता देव आमच्या बुद्धींना धर्म-अर्थ-काम-मोक्ष इत्यादींचे ठायीं प्रेरणा देतो, त्याचें में उत्कृष्ट (भर्ग) स्वयंप्रकाशरूप तेज त्याचे आम्ही ध्यान करतों, चिंतन करतो, त्याची उपासना करतो. (हा अध्यात्मदृष्ट्या अर्थ मुख्य आहे.) पण मंत्रांतील शब्दांचा उच्चार करीत या अर्थाचें चिंतन करणे सर्व द्विजांना शक्य नाही म्हणूनः दुसरा अर्थ-(सवितारूपी ब्रह्माची जी चिच्छक्ति ती सावित्री; तीच विश्वाची उत्पत्ति वगैरे करणारी आहे. शक्ति आणि शक्तिमान् यांत तत्त्वतः भेद नाही.) जी सावित्री-गायत्री आमच्या बुद्धिवृत्तींना धर्मादिमोक्षप्राप्तीकडे प्रेरणा देते तिच्या, अज्ञानादिकांचा संहार करणाऱ्या, सर्वश्रेष्ठ रूपाचे आम्ही ध्यान करतो. [या अर्थानं 'मुक्ताविद्रुम' श्लोकांत वर्णिलेल्या रूपाचें ध्यान जपाच्या वेलों करावें. पण पांच मुखे, दहा हात इत्यादि रूपाचे-ध्यानसुद्धा सर्वांस साधेल असें नाही. हे दैविक ध्यान आहे.] तिसरा अर्थ-जो सविता-सूर्य देव आमच्या बद्धींना व कर्माना धर्मादिकांत प्रेरणा देतो, त्याच्या देदीप्यमान-स्वयंप्रकाशमान-अज्ञानमोहांधकाराचा नाश करणाऱ्या परमोत्कृष्ट तेजाचे-बिंबाचे, आम्ही ध्यान करतो. (हा भौतिकदृष्ट्या

अर्थ आहे) सूर्यबिंबाचे ध्यान करणे जन्मांधाशिवाय इतर कोणालाहि सहज साधेल - व जप करतांना एकाग्रता सुलभ होईल.

सूचना-प्राणायाम करतांना केव्हां कोणाचें ध्यान करावयाचें तें प्राणायाम' (पूर्वार्ध प्रकरण १६) प्रकरणांत दिले आहे. गायत्रीजप करतांना यांपैकी साधेल तें ध्यान करावे.

शिरोमंत्राचा अर्थ-(ओं आपः) जल ब्रह्मच आहे; (ज्योतिः) सूर्य, चंद्र इत्यादींचें तेज ब्रह्मच आहे; 'यदादित्यगतं तेजः जगद् भासयतेऽखिलम् । यत् चंद्रमसि यच्चाग्नौ तत् तेजः विद्धि मामकम् ' (भ. गी.) (रसः) मधुर इत्यादि सर्व रस ब्रह्मच आहेत. 'रसः अहम् अस्मि कौन्तेय' (भ. गी.) 'रसः वै सः' (तै. श्रुति.), (अमृतं) देवांचे खाद्य; में अमृत तेंहि ब्रह्मच आहे. 'अन्नं ब्रह्म, रसो विष्णुः भोक्ता देवो जनार्दनः' (ब्रह्म) सामवेद (वेद) सुद्धां ब्रह्म च. 'वेदानां सामवेदोऽस्मि' (भ. गो.); (भूर्भुवःस्वरोम्) भूर्लोकादि सर्व लोक ब्रह्मच आहेत. दुसरा अर्थ-(आपः) आप्नोति, व्याप्नोति, म्हणजेच सत् , (ज्योतिः) स्वयंप्रकाशमान् = चित्, (रसः) आनन्द,

(अमृतं) नित्य, शाश्वत, सनातन; असें (ब्रह्म) परब्रह्म आहे; व भूः भुवः स्वः इत्यादि सर्व ओम् म्हणजे ब्रह्मस्वरूपच आहेत. भूः सत्, भुवः चित्, स्वः (सुवः) आनंद; सुखस्वरूप म्हणजेच सदूप, चिद्रप, आनंदरूप ॐ म्हणजे ब्रह्म च सर्व लोक आहेत.

संध्येचा संकल्प-हरिः ॐ अद्य श्रीब्रह्मणो द्वितीये परार्धे श्रीश्वेतवाराहकल्पे जम्बुद्वीपे भरतखण्डे दण्डकारण्ये देशे कलियुगे कलिप्रथमचरणे शालिवाहनशके अमुकनामसंवत्सरे, अमुकमासे, अमुकपक्षे अमुकवासरे, अमुकशर्माऽहं ममो पात-दुरित-क्षयद्वारा श्रीपरमेश्वरप्रीत्यर्थं प्रातः (मध्याह्न अथवा सायं) सन्ध्यामुपासिष्ये। हातांत पाणी घेऊन हा संकल्प म्हणावा; 'अमुक शब्दाच्या जागी संवत्सर, महिना, पक्ष, इत्यादींचें नांव उच्चारावें, आणि शेवटी हातांतील पाणी ताम्हनांत सोडावे.

पहिले मार्जन

आपोहिष्ठेति तृचस्य सिन्धुद्वीप ऋषिः। आपो देवता। गायत्रीछन्दः। मार्जने

विनियोगः ॥ आपो हि छा० इत्यादि तीन ऋचांचा ऋषि सिंधुद्वीप हा आहे. हे तिन्ही मंत्र ऋ० सं० अ० ७ अ० ६ व० ५ यांतले आहेत.

ॐ आपो हि ष्ठा मयोभुवः। ता न ऊर्जे दधातन। महे रणाय चक्षसे ॥१॥

हे (आपः) उदकांनों, जलदेवतांनों (हि) तुम्हीच स्नानपानादि करणारांस (मयोभुवः स्थाः = स्थ) सुखभूमि, सुखदायक आहांत; (मय = शिव, सुख; तै. श्रुति) म्हणून (ताः) त्या तुम्ही (नः) आपल्या सेवकांचे आमचें, (महे) परमपूज्य, महान् (रणाय = रमणीयाय) रमणीय-जो परमात्मा त्याच्या (चक्षसे) दर्शनासाठी (ऊर्जे दधातन) अनादिकांनी धारणपोषण करा. (नाहीतर जन्म व्यर्थ) –

यो वः शिवतमो रसः। तस्य भाजयतेह न। उशतीरिव मातरः ॥२॥

हे जलदेवतांनों (वः) तुमचा (यः शिवतमः रसः) जो परम कल्याणकारक मधुर रस आहे, (तस्य इह) त्याचे या लोकी (नः भाजयत) आम्हांला पात्र बनवा; पात्रांत जसा रस सांठवितात तसा आमच्यांत सांठवा. दृष्टान्त (उशतीः) आपल्या पुत्राची पुष्टि-तुष्टि व्हावी अशी कामना (करणाऱ्या) असलेल्या (मातरः) माता (इव) जशा दूध वगैरे उत्तम रस मुलाला पाजतात, त्याप्रमाणे तुम्ही करा. ॥२॥

ॐ तस्मा अरं' गमाम वः। यस्य क्षयाय जिन्वथ। आपो जनयथा च नः ॥३॥

हे (आपः) जलदेवतांनों आम्ही, (वः) तुम्हांला (तस्मा = तस्मै) त्यासाठी पापक्षय होऊन परमात्मदर्शन होण्यासाठी (अरं गमाम) अत्यंत तळमळीनें शरण आलो आहोत; म्हणून तुम्ही, (यस्य, य = पाप) पाप, ताप, अज्ञान यांच्या (क्षयाय) नाशासाठी, नाश होईल अशी (जिन्वथ) कृपा (प्रसाद) प्रेमानें प्रीतीने आमच्यावर करा. (च) आणि (नः) आम्हांला (जनयथ) पुत्रादि प्रजोत्पादनास समर्थ करा. (पुत्र म्हणजे

आत्मज्ञान व पौत्र = मोक्ष असा अर्थहि श्रुतिवचनाधार घेता येतो.) मार्जनावधि 'मार्जन' या पुस्तकाचा पूर्वाध, प्रकरण १८ वें प्रकरणांत पाहावा.

मंत्राचमन

सूर्यश्चेति मंत्रस्य नारायण ऋषिः। सूर्य-मन्यु-मन्युपति-रात्रयो देवताः । प्रकृतिच्छन्दः । मंत्राचमने विनियोगः ॥

ॐ सूर्यश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः । पापेभ्यो' रक्षन्ताम् । यद्राच्या पापमकार्षम् । मनसा वाचा हस्ताभ्याम् । पद्भ्यामुदरेण शिश्ना । रात्रिस्तदवलुम्पतु । यत्किञ्च दुरितं मयि । इदमहं माममृतयोनौ सूर्ये-ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ॥ (आश्व. गृह्य प० अ० १)

आचमनासाठी पाणी जसें हातांत घ्यावयाचे तसे घेऊन वरील मंत्राने तें अभिमंत्रित करून, आचमनपद्धतीप्रमाणे पण एकदांच प्यावे; आणि मी पापरहित झालो आहे अशी भावना करावी. .

नंतर आचमन व प्राणायाम करावे. अर्थ-सूर्य, (मन्यु) क्रोधाभिमानी देव, (मन्युपतयः च) आणि क्रोधाचें नियमन करणारे देव, (मा) मला-माझें (मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यः) क्रोधजनित, क्रोधाने केलेल्या, पापापासून (त्या पापांचा नाश करून) पालन (रक्षन्ताम्) रक्षण करोत; (रात्र्या) गेल्या रात्रीत (मनसा वाचा) मनानें व वाणीनें, (हस्ताभ्यां पद्भ्याम्) हातांनी व पायांनी, (उदरेण, शिश्ना) उदराने व शिश्नानें (यत् पापं अकार्षम्) मी जे काही पाप केलें (तत् रात्रिः अवलुम्पतु) त्या सर्व पापाचा रात्रिदेवता नाश करो. [परहिंसाचिंतनादि मानसिक पापें; असत्य, कठोर, अश्लील भाषणादि वाणीची पापें; हिंसा, अभिचार कर्मादि हातांनी केलेली; पायांनी हिंसा किंवा गोब्राह्मण-गुरुजन-पूज्य यांना किंवा त्यांच्या आसनवस्त्र-पात्र-शय्यादिकांना पायाने स्पर्श करणे वा ओलांडणे इत्यादि पायांनी केलेली पापें; अभक्ष्य-भक्षणादि, अपेयपानादि उदराने केलेली पापें; अगम्या-गमनादि शिश्नाने केलेली पा] आणि (यत् किञ्च) जे काहीं (दुरितं मयि) पाप माझ्या ठिकाणी असेल (इदं) हे सर्व (अहं)-करणारा मी व (माम्) माझा लिंग देह यांस (अमृतयोनौ) मोक्षकारण असणाऱ्या (सूर्ये ज्योतिषि) सूर्यरूपी आहवनीयाग्नीत (जुहोमि) हवन करतो. या होमाने त्या सर्वांना भस्मसात् करून, पापरहित होतो; त्यासाठी हे अभिमंत्रित जल माझ्या मुखरूपी अग्नीत (स्वाहा) चांगले हुत होवो.

मध्याह्न सन्ध्येत–

आपः पुनन्त्विति द्वयोः । नारायण ऋषिः । आपः, पृथिवी, ब्रह्मणस्पतिर्ब्रह्म च देवताः । अनुष्टुप् छन्दः । मंत्राचमने विनियोगः ॥

ॐ आपः पुनन्तु पृथिवीं पृथिवी पूता पुनातु माम् । पुनन्तु ब्रह्मणस्पतिर्ब्रह्म पूता पुनातु माम् ॥१॥ यदुच्छिष्टमभोज्यं यद्वा दुश्चरितं मम । सर्व पुनन्तु मामापो'ऽसतां च प्रतिग्रहं स्वाहा ॥२॥

प्रातःसंध्येतील मंत्राचमनाप्रमाणेच जल प्यावे. नंतर आचमन व प्राणायाम करावे.

अर्थ-(आप) उदके, जलदेवता (पृथिवीं पुनन्तु) पृथ्वीला व माझ्या देहाला पवित्र करोत. (पृथिवी पूता) पवित्र झालेली पृथ्वी व पार्थिव जड देह (मां पुनातु)-मला जीवाला पवित्र करो; (ब्रह्मणः पतिः) वेदपालक, वेदपुरुष,

ब्रह्मदेवाचा पालक, मला (पुनन्तु = पुनातु) पवित्र करो; (पूता ब्रह्म-सदा पावन असलेलें ब्रह्म; [पूता हे स्त्रीलिंगी रूप नपुंसकलिंगासाठी वापरले आहे] मला पावन करो; ॥ १॥ या मंत्रांत देहद्वारा पावनत्व सांगितले; पण आतां प्रत्यक्ष सांगतातः-(आपः) माझ्या हातांत असलेलें जल (यद् उच्छिष्टम्) दुसऱ्यांनी भोजन केल्यानंतरचे किंवा एकाच पात्रांत पुत्रादिकांसह भोजन, म्हणजे उष्टें अन्न आणि (यद् अभोज्यं) जे खाणे निषिद्ध आहे असे अन्न, मी भक्षण केले असेल त्याचा दोष-पाप, (वा) आणि (यद् दुश्चरितं मम) माझ्याकडून जे काही निषिद्धाचरण, दुष्ट आचरण, इत्यादि घडले असेल (सर्व आपः मां पुनन्तु) त्या सर्वांचा नाश करून हे जल मला पावन, शुद्ध करो; (च) तसेंच (असतां प्रतिग्रहम्) ज्यांच्याकडून दानादि घेणे निषिद्ध आहे अशा असज्जनांकडून मी जें दानादि. घेतले असेल त्या दोषांपासून हे जल मला शुद्ध करो. (स्वाहा) हे जल माझ्या मुखाग्नीत चांगले हुत होवो. ॥२॥

सायंसंध्येत-

अग्निश्चेति मंत्रस्य नारायणऋषिः । अग्नि-मन्यु-मन्युपतयोऽहश्च देवताः । प्रकृतिश्छन्दः । मंत्राचमने विनियोगः । (आश्व. गृह्यप. अ..१)

ॐ अग्निश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः । पापेभ्यो रक्षन्ताम् । यदह्ना पापमकार्षम् । मनसा वाचा हस्ताभ्याम् । पद्भ्यामुदरेण शिना । अहस्तदेवलुम्पतु । यत्किञ्च दुरितं मयि । इदमहं मामम‌ृतयोनौ सत्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ॥

अर्थ—सूर्यश्चमा० ' या मंत्रासारखाच आहे; फक्त 'सूर्य' च्या ठिकाणी अग्नि', 'रात्रि'च्या ठिकाणी 'अहः' = दिवस आणि 'सूर्य ज्योतिषि'च्या जागी 'सत्ये ज्योतिषि' = ' त्रिकालाबाधित साधुगुणविशिष्ट आहवनीयअग्नीत' इतकाच फरक अर्थामध्ये आहे. नंतर आचमन व प्राणायाम करावे.

दुसरें मार्जन

प्रणवस्य ऋषिब्रह्मा । परमात्मा देवता । दैवी गायत्री छन्दः ॥ सप्तानां व्याहृतीनां प्रजापतिऋषिः । अग्नि-वाय्वादित्य-बृहस्पति-वरुणेन्द्रविश्वेदेवा देवताः । गायत्र्युष्णिगनुष्टुब् – बृहती - पंक्तिस्त्रिष्टुब् - जगत्यश्छंदांसि ॥ गायत्र्या विश्वामित्र (प्रजापति) ऋषिः । गायत्री छन्दः ॥ आपो हि ष्ठेति नवर्चस्य सूक्तस्य । आम्बरीषः सिन्धुद्वीप ऋषिः । आपो देवताः। गायत्री छन्दः, पंचमी वर्धमाना (गायत्री) सप्तमी प्रतिष्ठा (गायत्री) अन्त्ये द्वे अनुष्टुभौ ॥ ससृषीरिति मंत्रस्य । शन्तातिर्ऋषिः । आपो देवताः । विराडनुष्टुप् छन्दः ॥ गायत्री शिरसः प्रजापतिषिः । ब्रह्माग्निवाय्वादित्या देवताः । यजुश्छन्दः । एतेषां मार्जने विनियोगः ॥

सूचना-प्रणव, सप्तव्याहृती, गायत्री, गायत्रीशिरोमंत्र, 'आपो हि ठा." 'यो वः शिवतमो० ' तस्मा अरं० ' हे मंत्र व यांचे अर्थ पूर्वी दिले आहेत.

ॐ शं नो देवीरभिष्टय आपो' भवन्तु पीतये । शं योरभिस्रवन्तु नः॥४॥ ('आपो हि ठा.' हे सूक्त ऋ. सं. अ. ७ अ. ६ व. ५ यांत आहे)

(आपः देवीः) देदीप्यमान उदकदेवता (नः) आम्हांला (शं भवन्तु) सुखदायक, कल्याणकारक होवोत; (अभीष्टये भवन्तु) आम्हांला पाहिजे असलेले देणाऱ्या म्हणजे ऐहिक व पारलौकिक सुख देणाऱ्या होवोत; (पीतये भवन्तु) चांगले पेय पदार्थ देणाऱ्या व हरिकथामृतरस-पान करविणाऱ्या होवोत. (0) उत्पन्न झालेल्या रोगांचे शमन व (योः) होणाऱ्या रोगादिकांच्या भयाचें निवारण करणाऱ्या (भवन्तु) होवोत; आणि तेवढ्यासाठी (आपः नः अभिनवन्तु) जलांतील देवतांनी माझ्यावर (आमच्यावर) सर्व बाजनी आपला प्रवाह चालू ठेवावा. ॥४॥

ॐ ईशाना वार्याणां क्षयन्तीश्चर्षणीनाम् । अपो यांचामि भेषजम् ॥ ५॥

(वार्याणां) निवारण करण्यास योग्य अशा पापतापांचे निवारण करण्यास (ईशानाः) समर्थ आणि (वार्याणां) वैराग्य-ज्ञान-भक्ति-साधनांची (क्षयन्तीः) उत्पत्ति करणाऱ्या किंवा निवासभूमि आणि (चर्षणीनां क्षयन्तीः) सर्व प्रजांच्या निवासाला साधनभूत असलेल्या (अपः) जलदेवतांपाशी मी (भेषजम् याचामि) भवरोगनिवारक औषधाची याचना करतो. ॥ ५॥ कारण की, त्यांच्याजवळ सर्व औषधे आहेत हे मला कळले आहे असें सिंधुद्वीप ऋषि म्हणाला. कसे कळले तेच सांगतों :

ॐ अप्सु मे सोमो अब्रवीदन्तर्विश्वानि भेषजा। अग्निं च विश्वशैभुवम् ॥ ६॥

सोम शब्दाचे परमात्मा, वायु, रुद्र व चंद्र असे चार अर्थ येथे होऊ शकतात; तथापि चंद्राचा जन्म जलापासूनच झालेला असल्यामुळे सोम = चंद्र हा मुख्यार्थच येथे योग्य आहे.

(सोमः मे अब्रवीत्) चंद्राने मला सांगितले की, (अप्सु अन्तर्) जलांमध्ये (विश्वानि भेषजा-भेषजानि) सर्व प्रकारची औषधे आहेत; तसेंच (विश्व-शंभुवम्) सर्व जगाला आरोग्य व सुख देणारा जो अग्नि त्या (अग्निं च अब्रवीत्) जलांत राहणाऱ्या अग्नीलासुद्धा (सोमानेच) सांगितले. म्हणून मी दोघांजवळ मागत आहे. ॥ ६॥

ॐ आपः पृणीत भेषजं वरूथं तन्वे । मम॥ज्योक्च सूर्य दृशे॥७॥ हे (आपः) जलदेवतांनो (मम तन्वे) माझ्या शरीराला आणि लिंगदेहाला व कारणदेहाला (वरूथं भेषजं) भरपूर, विपुल, देहरोगहारक व भवरोगनिवारक औषध (पृणीत) पूर्णपणे द्या, पुरवा; एवढ्याचसाठी की मी (ज्योकू) शीघ्र व चिरकाळ (सूर्य दृशे) परमात्मा, आत्मसूर्य भगवान् पाहीन, पाहू शकेन (हैं औषध म्हणजे महापुरुषाच्या मुखाने श्रवण करून त्याचे मननिदिध्यासन करणे.) ॥७॥

ॐ इदमापः प्रवहत यत्किच दुरितं मयि । यद्वाऽहमभिदुद्रोह यद्वा शेप उतानृतम् ॥ ८॥ (यांतील 'वा' शब्द समुच्चयदर्शक आहे.)

हे (आपः) जलदेवतांनो (मयि इदं) माझ्या ठिकाणी हे (यत् किंच) जें कांहीं (दुरितं) अज्ञानादि पाप आहे, (यद्वा) आणि जें (अहं अभिदुद्रोह) दुसऱ्यांचा द्रोह हिंसा इत्यादि पाप जाणून केलेले असेल; (यद्वा शेपे) आणि जे शाप दिले असतील, (उत अनृतम्) आणि जें असत्यभाषणादि पाप असेल, ते सर्व पाप (प्रवहत) तुम्हीं धुऊन न्या, त्याचा विनाश करा. ॥ ८ ॥

ॐ आपो' अद्यान्वचारिषं रसेन समंगस्महि। पयस्वानग्न आगहि ते मा संसृज वर्चसा ॥९॥

हे (आपः) जलदेवांनो (अद्य) आज या माजनाने (अन्वचारिषम्) मी तुमची सेवा केली आहे; आणि (रसेन) तुमच्या सारभूत रसाचा, तुम्ही दिलेल्या परमानंदरूपी प्रसादरसाचा (समगस्महि) आम्हांला समागम झाला

आहे; (तरी तुम्ही वैराग्यज्ञानभक्तिरसाची संगति आम्हांस द्या. हे (पयस्वान् अग्ने) जलांत राहणाऱ्या व मधुर उदक, दुग्ध इत्यादींनी संपन्न असलेल्या अग्निदेवा ! (आगहि) ये, माझ्या बुद्धिवृत्तींत राहा आणि (तं) अशा तुमच्या सेवकाला (मा) मला (वर्चसा संसृज) ब्रह्मवर्चसाने ब्रह्मतेजाने संयुक्त संपन्न करा. (जलदेवता व अग्निदेवता यांच्या प्रसादाने माझी मोक्षाभिलाषा पूर्ण होवो.)॥९॥

ॐ सस्नुषीस्तदपसो दिवा नक्तं च सनुषी': वरेण्यकतूरहमा देवीरवसे हुवे ॥ (ऋ० सं० परि०) ॥१०॥

(सनुषीः) दूध, दही, तूप, सोम इत्यादींच्या रूपाने त्या त्या देवतेप्रत जाणाऱ्या व (तत्) प्रसिद्ध (अपसः-अपांसि) स्वर्गादि लोक प्राप्त करून देणाऱ्या (च) आणि (दिवा नक्तं) अहोरात्र (सस्नुषीः) गंगादि नद्यांच्या रूपाने वाहणाऱ्या, आणि (वरेण्यक्रतुः) श्रेष्ठ याग करण्यास आवश्यक असलेल्या ज्या

(देवीः) देदीप्यमान जलदेवता त्यांना (अहं) मी (अवसे) रक्षणासाठी (आ हुवे) आवाहन करतो, बोलावतों, ॥१०॥ एक अध्यात्मपर अर्थ आहे पण तो फार क्लिष्ट असल्यामुळे येथे दिला नाही. तो बह्वच संध्याभाष्यांत पृ. ४९ वर पाहावा. (वरेण्यक्रतूः अहम् आ देवीः अवसे हुवे).

यानंतर 'आपोज्योती' या गायत्री-शिरोमंत्राने मार्जन करावे. ते मार्जनप्रकरणांत सांगितल्याप्रमाणे करावें.

अघमर्षण

ऋतं चेति तृचस्य माधुश्छन्दसोऽघमर्षण ऋषिः । भाववृत्तं देवता। अनुष्टुप् छन्दः। अघमर्षणे विनियोगः । (ऋ. सं. अ. ८ अ. ८ व. ४८) ऋतं च इत्यादि तीन मंत्रांचा ऋषि मधुश्छन्दसाचा पुत्र अघमर्षण हा आहे.

ॐ ऋतं च सत्यं चाभीद्धात्तपसोऽध्यजायत । ततो राव्यजायत ततः समुद्रो अर्णवः ॥१॥ समुद्रादर्णवादधि संवत्सरो अजायत । अहोरात्राणि विदधद्विश्वस्य मिषतो वशी ॥२॥ सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथापूर्वमकल्पयत् । दिवं च पृथिवीं चान्तरिक्षमथो स्वः॥ ३॥

(अभीद्धात्-अभि इद्धात्) सर्व बाजूनी परम दीप्तिमान असणाऱ्या परमात्म्यापासून (तपसः अधि; 'एकोऽहं बहु स्यां प्रजायेय' अशा) आलोचन-विचाररूपी तपानंतर (ऋतं) सत्संकल्प (च सत्यं च) आणि सत्यवाणी, सत्य भाषण ही (अजायत) उत्पन्न झाली; (ततः रात्री अजायत) नंतर रात्र उत्पन्न झाली. (ततः समुद्रः अजायत) नंतर सात विभागात्मक असलेला व विविध जलचरांचे निवासस्थान असणारा समुद्र झाला. नंतर (अर्णवः अजायत) जलाशय (वापीकूप तडागादि) उत्पन्न झाला. ॥१॥ (समुद्रात् अर्णवात् अधि) समुद्र व अर्णव यांच्यानंतर (अहोरात्राणि विदधत्) दिवस, रात्र, पक्ष, मासादि करणारा आणि (मिषतः) निमेषादि करणाऱ्या जंगम व निमेषादि न करणाऱ्या स्थावर अशा (विश्वस्य) विश्वाला (वशी) वश करणारा, ताब्यांत ठेवणारा असा (संवत्सरः अजायत) संवत्सर-काळ-उत्पन्न झाला. ॥२॥ (धाता) धात्याने-परमात्म्याने (यथापूर्व) पूर्वकल्पांत होते त्याप्रमाणे-तसें (सूर्याचन्द्रमसौ, दिवे च पृथिवीं च अन्तरिक्ष अथ स्वः) सूर्य, चंद्र, युलोक, पृथ्वी अन्तरिक्ष आणि (स्वः) स्वर्गलोक आणि पाताल लोक (अकल्पयत्) आपल्या संकल्पाने निर्माण केले.

(अघमर्षणानंतर आचमन व प्राणायाम करावे.)

अर्घ्य प्रदान

सकाळी व मध्यान्हकाळी अर्घ्य देतांना कसे उभे राहावें व ओंजळ कशी करावी व अस्त्रोपसंहरण कसे करावे इत्यादींविषयी माहिती 'अर्घ्यदान , (पूर्वार्ध, प्रकरण २०) प्रकरणांत पाहावी. मध्यान्हसंध्येत अस्त्रोपसंहरण नको.

प्रणवस्य ऋषिब्रह्मा । परमात्मा देवता। दैवी गायत्री छन्दः ॥ समस्त व्याहृतीनां प्रजापतिर्षिः । अग्निवायवादित्या देवताः । गायत्र्युष्णिगनुष्टुप् छन्दांसि ॥ गायत्र्या विश्वामित्र (प्रजापति) ऋषिः । सविता देवता । गायत्री छन्दः । एतेषां श्रीसूर्यायाऽर्घ्यदाने विनियोगः ॥

"ॐ भूर्भुवःस्वः ॐ तत्सवितु...प्रचोदयात्," 'श्रीसवितृसूर्यनारायणाय इदमयं दत्तं न मम' असे म्हणून तीन वेळां अर्घ्य प्रातः संध्येत व सायं संध्येत द्यावे. प्रत्येक अर्घ्य दिल्याबरोबर त्या गायत्री अस्त्राला परत आणण्यासाठी अस्त्रोपसंहरण करावें.

अस्त्रोपसंहार-मंत्रस्य प्रजापतिऋषिः । ब्रह्माग्निवायवादित्या देवताः । यजुश्छन्दः। अनोपसंहरणे विनियोगः ॥ असें म्हणून खालील मंत्र म्हणावा..

ॐ आपो ज्योती रसोमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम्' अर्थ पूर्वी दिला आहे. हा मंत्र म्हणून त्याला जोडून **'आगच्छ देवि स्थातव्यं प्रविश्य हृदयं मम'** हा मंत्र म्हणावा. हे देवी गायत्री परत ये आणि माझ्या हृदयांत प्रवेश करून रहा.

अर्घ्यदानाचा मंत्र म्हटल्यावर अर्घ्य देण्यापूर्वी प्रत्येक वेळी अशी प्रार्थना करावी : '**उत्तिष्ठ देवि गन्तव्यं पुनरागमनायच'** गायत्री देवी ऊठ व पुन्हां परत येण्यासाठी या अर्घ्य जलांत प्रवेश करून त्वां जावें. असे म्हणावें व गायत्रीने त्या जलांत प्रवेश केला आहे अशी भावना करावी.

मध्यान्हसंध्येत-

हंसः शुचिषदिति मंत्रस्य वामदेव ऋषिः । सूर्यो देवता। जगती छन्दः । श्रीसूर्यायाऽर्घ्यदाने विनियोगः : (ऋ. सं. अ. ३।७।१४)

ॐ हंसः शुचिषद्वसुरन्तरिक्षसद्धोता वेदिषदतिथिदुरोणसत् । नृषदूरसदृतसव्योमसदब्जा गोजा ऋतजा अद्रिजा ऋतम् ।।

या मंत्राने एकच अर्घ्य द्यावा. अर्थ-(हंसः) पापांचा संहार करणारा व आकाशमंडळांतून रात्रंदिवस गमन करणारा, (शुचिषत्) पुण्यक्षेत्रादिकांत गमन करणारा, (वसुः) वृष्टिरूपी उदकाचे निवासस्थान, (आदित्याज्जायते वृष्टिः'), वृष्टिरूपाने जगाचे निवासस्थान, (अन्तरिक्षसत्) वायुरूपाने अन्तरिक्षांत राहणारा; (होता वेदिषत्) अग्निरूपानें वेदीत राहणारा 'अग्निर्होता' (श्रुति), (अतिथिः) तिथिवारादि नियम नसलेल्या देवांस सुद्धां अतिथीसारखा पूज्य, (दुरोणसत्) हृदयकमलांत राहणारा, (नृषत् -~-सत्) प्राणरूपाने मनुष्यांत

राहणारा, (वर-सत्) उत्कृष्ट स्थानांत राहणारा, (ऋत-सत्) यज्ञांत व सत्यांत राहणारा, (व्योम-सत्) अन्तरिक्षांत चंद्रनक्षत्रादिरूपाने राहणारा, (अब्जाः) अप्-जा.-जलांत जलचररूपाने जन्मणारा, (गो-जाः) गो = पृथ्वी; पृथ्वीवर स्थलचररूपाने जन्मणारा, (ऋत-जाः) परमात्म्यापासून उत्पन्न होणारा, (अद्रिजाः) पर्वतांत पाषाणादिरूपाने उत्पन्न होणारा; असा जो सूर्य त्याला (ऋतं) हे अर्घ्यजल प्राप्त होवो.

रात्री मध्यान्ह सन्ध्या करणे झाल्यास अर्घ्यदानाचा मंत्रः--

आ कृष्णेनेति मंत्रस्य हिरण्यस्तूप ऋषिः । सविता देवता । त्रिष्टुप् छन्दः । श्री सूर्यायाऽर्यदाने विनियोगः ॥ (ऋ. सं. अ. १।३।५).

ॐ आ कृष्णेन रजसा वर्तमानो निवेशयन्नमृतं मयं च। हिरण्ययेन सविता रथेनाऽऽदेवो याति भुवनानि पश्यन् ॥

(कृष्णेन रजसा) कृष्णवर्णाच्या अन्तरिक्ष लोकांतून (आ वर्तमानः) वारंवार येणारा आणि (अमृतं च) मरणरहित देव व मरणरहित प्राण, (च मयं) आणि मरणशील मनुष्यांस व शरीरांस (निवेशयन्) आपापल्या स्थानी स्थापन करणारा, कार्यास लावणारा (देवः सविता) देदीप्यमान सूर्य देव (भुवनानि पश्यन्) सर्व भुवनाना प्रकाशित करीत (हिरण्ययेन-हिरण्मयेन) सुवर्णमय (रथेन) स्थाने (आ याति) आमच्या समीप येत आहे.

कालातिक्रमदोषाच्या प्रायश्चित्ताविषयीं गायत्री जप ' (पूर्वार्थ प्रकरण २७) प्रकरणांत लिहिले आहे.

स्वतःच्याभोवती प्रदक्षिणा

अथ सजलेन पाणिना त्रिः प्रदक्षिणं अनुव्रजनं कर्तव्यम् (श्रीकृष्णपंडित भाष्ये) हातांत पाणी घेऊन त्याची अखंड धार आपल्याभोंवतों सोडीत तीन प्रदक्षिणा कराव्या. कोणी एक सांगितली आहे. **असाविति मंत्रस्य प्रजापतिषिः । आदित्यो देवता । निचत्प्राजापत्या गायत्री छन्दः । प्रदक्षिणायां विनियोगः ॥**

ॐ असावादित्यो ब्रह्म (. गृह्यप. अ. १) (असौ) हा आकाशांत उगवणारा व माझ्या हृदयांत जीवात्मा रूपाने असणारा सूर्यमण्डलान्तर्गत (आदित्यः) परमात्मा, ब्रह्म आहे. 'सूर्यः आत्मा जगतः तस्थुषः च' (सूर्योप०). येथे 'जीवो ब्रह्म एव न अपरः' या अभेदा सहज चिंतन होते. नंतर आचमन व प्राणायाम तीन करावे.

आसन विधि

ॐ पृथ्वीति मंत्रस्य, मेरुपृष्ट ऋषिः। कूर्मो देवता सुतलं छन्दः। आसने. विनियोगः ।

ॐ पृथिव त्वया धृता लोका देवि त्वं विष्णुना धृता॥
त्वं च धारय मां देवि पवित्रं कुरु चाऽऽसनम् ॥१॥ हे पृथ्वी देवी ! तूं लोकांना धारण केले आहेस, व तुला

विष्णूनें धारण केली आहे. नूं मला धारण कर व आसन पवित्र कर ॥१॥

ऊर्ध्वकेशि विरूपाक्षि मांसशोणितभक्षणे। तिष्ठ देवि शिखाबन्धे चामुण्डे ह्यपराजिते ॥२॥
(ऊर्ध्वकेशि) जिचे केस उंच वर आहेत, (विरूपाक्षि) डोळे विरूप, भयानक आहेत, (मांस-शोणित-भक्षणे) जी मांस व रक्त भक्षण करते, अशा हे (अपराजिते) जिचा कोणीहि पराभव केलेला नाही अशा चामुंडे देवी! तूं (शिखाबन्धे) माझ्या शेंडीच्या गांठीवर (तिष्ठ) रहा ॥२॥
या मंत्राने शेंडीच्या गांठीला उजव्या हाताने स्पर्श करावा आणि चामुण्डा देवी तेथे बसली आहे अशी भावना करावी.

३ भूतोत्सारणम्--भूमीवरील भूतांना-जीवांना हाकलून लावणे ' अपसर्पन्तु' मंत्रस्य वामदेवो भूतान्यनुष्टुप् । भूतोत्सारणे विनियोगः ॥

अपसर्पन्तु ते भूता ये भूता भूमिसंस्थिताः।
ये भूता विघ्नकर्तारस्ते गच्छन्तु शिवाज्ञया ॥३॥ जी भूतें, जीवजंतु, भूमीवर असतील त्यांनी येथून दूर चालते व्हावें, आणि जी कर्मात विघ्न करणारी भूतें असतील त्यांनी शिवाच्या आज्ञेनें निघून जावें. ॥३॥

भूत-पिशाचोत्सारणम्--भूत-पिशाचांना हाकलून लावणे.

अपक्रामन्तु भूतानि पिशाचाः सर्वतोदिशम् ।
सर्वेषामविरोधेन ब्रह्मकर्म समारभे ॥४॥ अंतरिक्षांतील सर्व भूतांनी-जीवांनी आणि पिशाचादिकांनी (सर्वतोदिशम्) माझ्या सभोवतालच्या सर्व भागांतून दूर निघून जावें; कोणीहि विघ्न करूं नये; सर्व विरोधरहित होऊन मी आतां जपरूपी ब्रह्मकर्म सुरू करीत आहे ॥ ४ ॥

न्यास

गोविन्दादिकरन्यास--अंगुष्ठाग्रे तु गोविन्दं तर्जन्यां तु महीधरम् । मध्यमायां हृषीकेशं अनामिक्यां त्रिविक्रमम् ॥ १॥ कनिष्ठिक्यां न्यसेद्विष्णुं करमध्ये तु माधवम् । एवं च करविन्यासं सर्वपापप्रणाशनम् ॥ २॥

ही सार्थ नांवें व अंगुष्ठादि स्थाने यांचा संबंध पूर्वार्ध प्रकरण २३ मध्ये पाहावा.

'अंगुष्ठाये तु गोविन्द ' म्हणतांना तर्जनीचे पुढले पर आंगठ्याच्या पुढल्या पेरावर फिरवावे. नंतर आंगठ्याचे पर्व कमाने पुढील चार बोटांच्या अग्रावर तो तो मंत्र म्हणत फिरवावे. 'करमध्ये तु माधवम् ' म्हणत डाव्याची चार बोटें उजव्या तळहातावर व उजव्याची डाव्याच्या करतलावर लावावी.

प्रणवन्यास- अं नाभौ न्यसामि। ॐ हृदये न्यसामि। ॐ में मुखे न्यसामि। ॐ शिरसि न्यसामि, त्या त्या ठिकाणी उजव्या हाताची चार बोटें लावावी.

३ व्याहृति न्यास-ॐ भूः पादाभ्यां नमः । ॐ भुवः जानुभ्यां नमः । ॐ स्वः कटिभ्यो नमः । ॐ महः नाभ्यै नमः । ॐ जनः हृदयाय नमः । ॐ तपः कण्ठाय नमः । ॐ सत्यम् ललाटाय नमः । ॐ

परब्रह्म शिरसे स्वाहा ॥ वरील मंत्र म्हणत क्रमाने (१) दोन्ही पाय, (२) गुडघे, (३) दोन्ही कटी, (४) बेंबी, (५) हृदय, (६) गळा, (७) कपाळ व (८) मस्तक मध्य, या ठिकाणी उजव्या चार बोटांनी स्पर्श करावा
४ गायत्रीऋष्यादि न्यास-गायत्र्या विश्वामित्र (प्रजापति) ऋषये नमः शिरसि । गायत्री छंदसे नमः मुखे । सवितृदेवतायै नमः हृदये । ॐ रे बीजाय नमः गुह्ये। ॐणिं शक्तये नमः पादयोः । ॐ यं कीलकाय नमः नाभौ ॥
५ करन्यास-ॐ तत्सवितुरंगुष्ठाभ्यां नमः । ॐ वरेण्यं तर्जनीभ्यां नमः। ॐ भर्गो देवस्य मध्यमाभ्यां नमः । ॐ धीमहि अनामिकाभ्यां नमः। ॐ धियो यो नः कनिष्ठिकाभ्यां नमः । ॐ प्रचोदयात् करतलकरपृष्ठाभ्यां नमः ॥
६ हृदयादि न्यास-ॐ तत्सवितु (ब्रह्मात्मने).हृदयाय नमः । ॐ वरेण्यं (विष्णवात्मने) शिरसे स्वाहा । ॐ भर्गो देवस्य (रुद्रात्मने) शिखायै वषट् । ॐ धीमहि (परमात्मने) कवचाय हुम् । ॐ धियो यो नः (ज्ञानात्मने) नेत्रत्रयाय वौषट् । ॐ प्रचोदयात् (सत्यात्मने) अस्त्राय फट । ॐ भूर्भुवः स्वः इति दिग्बंधः। कंसांतील शब्द कोणी कोणी उच्चारतात. - वरील न्यासांचे थोडें स्पष्टीकरण-(१) गोविन्दादिकांना त्या त्या स्थानी स्थापन करून प्रथम हात पवित्र करावयाचे व त्या त्या स्थानांच्या उपयोगाकडे लक्ष वेधावयाचें, याविषयी पुष्कळ लिहिण्यासारखे आहे; पण विस्तार करणे इष्ट नाही. (२) प्रणवाच्या मात्रा व प्रणव यांच्या न्यासांनी ती ती स्थाने तद्रूप करावयाची, (३) ऋष्यादि न्यासानें गायत्रीच्या ऋष्यादिकांस त्या त्या स्थानी स्थापन करावयाचें; कारण पुढे गायत्रीचा जप करावयाचा आहे. (४) व्याहृतिन्यासाने भूलोकादि सात लोकांना क्रमशः पायांपासून कपाळापर्यंत स्थापन करून जे ब्रह्मांडी ते पिंडी ही भावना जागृत करून पिंड ब्रह्मांड यांचे ऐक्य दाखविले जाते. तसेंच हेहि दाखवावयाचे आहे कों, पायांपासून कपाळा-ललाटा-पर्यंत सर्व द्वैत-(उजवें डावे असें) असें आहे, व परब्रह्माचा मस्तकमध्यांत न्यास करून हे सुचविलें जात को तेथे द्वैत नाही व सर्व भासमान द्वित्त्वाला त्याचाच आधार, तेंच अधिष्ठान आहे. (५) करन्यास व हृदयन्यास यांत गायत्री मंत्राचे विविध विभाग हात व हृदयादि ते ते अवयव यांच्या ठिकाणी स्थापन केले आहेत. 'धीमहि ' चे कवच-चिलखतरूपानें धारण केले आहे. धीमहि = ध्यान करतो. ध्यानासारखें पापतापदुःखादिकांपासून संरक्षण करणारे दुसरें साधन, कवच-चिलखतच नाही! 'प्रचोदयात् ' पदाला अस्त्ररूपाने जवळ ठेवले आहे अशी भावना करून डाव्या हाताच्या तळव्यावर उजव्या हाताची तर्जनी व मध्यमा ही दोन बोटें 'फटू' म्हणत जोराने मारावयाची. 'फट् म्हणतां ब्रह्महत्या' ही म्हण लक्ष्यांत घ्यावी! म्हणजे 'फटू' मंत्राचा प्रभाव ध्यानी येईल. त्या अस्त्राने सर्व दोष, सर्व विन्ने पळवून लावली आहेत अशी भावना करावयाची; आणि गायत्रीजपरूपी मुख्य संध्या, मुख्य ब्रह्मकर्म, पूर्ण होईपर्यंत तरी त्या वा इतर दोषादिकांनी पुन्हां आपल्याजवळ येऊ नये म्हणून आपल्या सभोंवतीं उजव्या हाताने टिचकी वाजवीत जणूं अभेद्य तटबंदी तयार केली आहे अशी भावना दिग्बंध करून करावयाची. ‘‘जयापाशी जैसा भाव । तयापाशीं तैसा देव" या विधीचे लेडबीटरना आलेले अनुभव मुद्दाम पहावे. (ए टेंपल थॉट फॉर्म).
७ अक्षरदेवतास्मरण - गायत्री मंत्रांतील चोवीस अक्षरांच्या देवतांचे स्मरण करण्यास पुढील श्लोक उपयुक्त आहेत, त्यांचा उच्चार सावकाश करावा.

'अग्निर्वायुरविविद्युत् यमो जलपति रु:। पर्जन्य इन्द्रो गंधर्वः पूषा च तदनंतरम् ॥१॥ मित्रोथवरुणः (मित्रावरुणौ) त्वष्टा, वसवो मरुतः शशी। अंगिरा विश्व (विश्वेदेवाः) नासत्यौ (अश्विनीकुमार) कस्तथा (कः= ब्रह्मदेव) सर्वदेवताः॥२॥ रुद्रो ब्रह्मा च विष्णुश्च क्रमशोऽक्षरदेवताः। गायच्या जपकाले तु कथिताः पापनाशनाः ॥३॥ यदाकर्णनमात्रेण सांग जपफलं मुने ॥

८ चोवीस तत्त्वांचे स्मरण - चोवीस अक्षरें चोवीस तत्त्वांची द्योतक आहेत.

पृथिव्यापस्तथा तेजो वायुराकाश एव च । गन्धो रसश्च रूपं च स्पर्शः शब्दस्तथैव च ॥१॥ उपस्थं पायुपादं च पाणी वागपि च क्रमात् । घ्राणं जिव्हा च चक्षुश्च त्वक् श्रोत्रं च ततः परम् ॥२॥ मनोबुद्धिर्महच्चैव तथाऽव्यक्तं विदुर्बुधाः। पंचविसावें तत्त्व ओंकार = ब्रह्म हे होय. जापकाचा देहसंघ व सर्व विश्व या पंचवीस तत्त्वांचे झालेले आहे.

अक्षरन्यास-ॐतत् पादांगुष्ठयोन्यसामि, याप्रमाणे प्रत्येक अक्षरापूर्वी ओंकार उच्चारून शेवटी 'न्यसामि' म्हणावें. सकारं गुल्फदेशे (दोन्ही घोटे). विकारं जंघयोः (पोटऱ्या). तुकारं जान्वोः (गुडघे). वकारं ऊर्वोः (मांड्या) रेकारं गुह्ये (गुदा). णिकारं लिंगे. यंकारं कटिदेशे. भकारं नाभौ. गोकारं जठरे. देकारं स्तनयोः (दोन्ही स्तन). वकारं हृदये. स्यकारं कण्ठे, धीकारं मुखे. मकारं तालुनि. हिकारं नासिकाग्रे, धिकारं नेत्रयोः योकारं भ्रुवोर्मध्ये, योकारं ललाटे. नःकारं पूर्वमुखे, प्रकारं दक्षिणमुखे, चोकारं पश्चिममुखे. दुकारं उत्तरमुखे. ॐ यातकारं शिरसि न्यसामि. (कोणी फक्त 'या' घेतले आहे व तकारव्यञ्जन सर्वांगे असा २५ वा न्यास घेतला आहे; पण हा अक्षरन्यास आहे आणि व्यंजन म्हणजे अक्षर नव्हे. प्रथम जसें 'तत् ' सर्वांनी घेतले आहे, तसें 'यात्' घेणेच योग्य.)

एतान् विन्यस्य धर्मात्मा ब्रह्मविष्णुशिवात्मकः ॥ महायोगी महाज्ञानी परं निर्वाणकं व्रजेत् ॥
जो धर्मात्मा हे अक्षरन्यास श्रद्धेनें करतो, तो ब्रह्मा-विष्णु-शिवात्मक महायोगी महाज्ञानी होऊन निर्वाणरूपी परम सुखाची, परमपदाची प्राप्ति करतो.

गायत्रीध्यान

मुक्ता-विदुम-हेम-मील-धवलच्छायैर्मुखैस्त्रीक्षणे । युक्तामिन्दुकला-निबद्ध-मुकुटां तत्त्वार्थवर्णात्मिकाम् ॥ गायत्री वरदाऽभयाऽकुश-कशा-शूलं कपालं गुणं। शंख चक्रमथाऽरविन्दयुगलं हस्तैर्वहन्ती भजे ॥

प्रत्येक मुखाला तीन नेत्र व चंद्रकोरयुक्त मुकुट घातलेला आहे. ती पांच मुखें मोती, पोवळे, सोने, इंद्रनीलमणि व शुभ्रगौर अशा वर्णाची आहेत; वरदचिन्ह, अभयमुद्रा, अंकुश, चाबूक (कशा), शूल, कपाल, पाश (गुणरज्जु), शंख, चक्र व कमलांची जोडी ही दहा, दहा हातांत जिनें धारण केली आहेत; व जी चोवीस तत्त्वप्रतिपादक चोवीस अक्षरमय आहे, अशा गायत्री देवीचें (आदिशक्तीचें) मी ध्यान करतो. तिला भजतो. तिन्ही संध्यांत न्यास केल्यावर वरील श्लोकांत वर्णिलेल्या रूपाचें ध्यान केलेच पाहिजे. **मानसपूजा-ध्यातस्य पूजां कुर्वीत पंचभिश्चोपचारकैः॥**

(दे. भाग.) ज्याचें ध्यान केले असेल त्या देवतेची पंचोपचारांनी मानसपूजा केली पाहिजे.

ॐ लं पृथिव्यात्मने श्रीगायत्र्यै गन्धं (चन्दनं) समर्पयामि नमो नमः। हं आकाशात्मने पुष्पाणि तुलसीबिल्वपत्राणि समर्पयामि नमो नमः । यं वाय्वात्मने घूपं समर्पयामि नमो नमः । रं अग्न्यात्मने दीपं समर्पयामि नमो नमः । वं जलात्मने अमृतनैवेद्य समर्पयामि नमो नमः।
ॐ य रं लं वं हं पुष्पांजलिं समर्पयामि नमो नमः।

मानसपूजा म्हणजे वरील मंत्र नुसते मनांत उच्चारणे नव्हे, तसे केल्याने पूजा न घडतां पूजामंत्रांचा मानसिक जप केला असें ठरेल. ते ते पदार्थ मनाने निर्माण केलेले अंतर्दष्टीला साफ दिसले पाहिजेत; व बाधपूजेत जसे हातांनी मूर्तीवर अर्पण केले जातात तसे हृदयांतील मूर्तीवर हातांनी अर्पण केलेले दिसले पाहिजेत. कोणत्याहि देवतेच्या मानसपूजेत हे मंत्र देवतानाम बदलून वापरता येतील. वर पंचोपचार पूजाच सांगितली असली तरी षोडशोपचार पूजासुद्धा करण्यास हरकत नाही. ही पूजा करून मग त्या त्या संध्येचें ध्यान करावें.

प्रातःसंध्याध्यान-

प्रातःसंध्या सांख्यायनसगोत्रा, गार्हपत्याग्न्युपस्थाना.
ब्रह्माणी चतुराननाऽक्षवलयं कुम्भं करैः त्रुकनुवी। बिभ्राणात्वरुणेन्दुकान्तिवदना ऋग्रूपिणी बालिका॥ हंसारोहण-केलि-खणखणमणेर्बिंबार्चिता भूषिता।
गायत्री परिभाविता भवतु नः संपद्-विवृद्धयै सदा ॥

प्रातःकाळची संध्या गायत्री, ऋग्वेदरूपिणी, बालिका, ब्रह्माणी (ब्रह्मदेवाची शक्ति) आहे. ती चतुर्मुखी (व चतुर्भुज) असून तिच्या वरच्या दोन हातांत रुद्राक्षमाला व कलश, आणि खालच्या दोन हातांत स्रक आणि खुवा (हीं यज्ञपात्रे) आहेत. तिच्या मुखाची कान्ति लाल पूर्णचंद्रासारखी आहे. ती हंसावर बसण्याची (केलि) क्रीडा करीत असून तिचे मणिरत्नालंकार खणखण ध्वनि करीत आहेत, व त्या मण्यांच्या बिंबांनी ती विशेष भूषित झाली आहे. अशी जो गायत्री देवी ती आमच्या ध्यानाचा विषय होऊन, सदा आमची दैवी संपत्ति व ऐहिक संपत्ति वाढविणारी होवो.

मध्याह्नसंध्याध्यान-ही कात्यायनगोत्रा व दक्षिणाग्न्युपस्थाना आहे.
रुद्राणी नवयौवना त्रिनयना वैयाघ्रचर्माम्बरा। खटांग त्रिशिखाऽक्षसूत्रवलयाऽभीतिः श्रियै चास्तु नः॥
विशुद्दामजटा-कलापविलसद्बालेन्दु-मौलिर्मुदा-।
सावित्री वृषवाहना सिततनुयेया यजूरूपिणी ॥

मध्यान्हकाळी ती सावित्री, रुद्राणी (रुद्रशक्ति) आहे, ती नवयौवनसंपन्न असून तिला तीन नयन आहेत. ती व्याघ्रचर्म नेसलेली असून तिच्या चार हातांत खट्वांग, (त्रिशिख) त्रिशूल, रुद्राक्षमाला व अभयमुद्रा क्रमाने आहेत. तेजस्वी, विजेसारख्या चमकणाऱ्या जटामुकुटावर बालचंद्रमा विराजत आहे. ती वृषावर (नन्दीवर) बसलेली असून (पूर्णचंद्रासारखा) तिचा गौर वर्ण आहे. आनंदाने ध्यान करण्यास योग्य अशी ती सावित्री यजुर्वेदस्वरूपिणी (नः श्रियै अस्तु) आम्हाला ऐश्वर्यदायक होबो.

सायंसंध्याध्यान-ही बाहल्यगोत्रा व आहवनीयाग्न्युपस्थाना आहे.

ध्येया सा च सरस्वती भगवती पीताम्बराऽलंकृता। श्यामा श्यामतनुर्जरापरिलसद्गात्राऽश्चिता वैष्णवी ॥ ताक्ष्यर्स्था मणिनूपुरांऽगदलसद्-ग्रैवेयभूषोज्ज्वला। हस्ताऽलंकृतशंखचक्रगदापद्मा श्रियै चास्तु नः ॥

सायंकाळी तीच वैष्णवी (विष्णुशक्ति) बनते. ती भगवती (षड्गुणैश्वर्यसंपन्न), पीतांबर नेसलेली श्यामवर्णाची असून तिचे प्रत्येक अंग श्यामवर्णाचें आहे; सर्व अवयवांत वृद्धावस्थेची लक्षणे दिसत असून त्यांनी ती सुशोभित झाली आहे. ती (तायंस्था) गरुडावर बसलेली आहे. जिच्या पायांत रत्नांची नूपुरें (वाळे वगैरे), बाहूंवर (अंगद) बाजुबंद आहेत आणि (प्रैवेय) गळयांतील सुंदर हारादि भूषणे यांनी जी फार उज्ज्वल दिसत आहे, आणि जिच्या चार हातांत शंख, चक्र, सुंदर गदा व कमल आहे, अशी ध्यान करण्यास योग्य असलेली, सरस्वती आम्हांस सर्व ऐश्वर्यदायक होवो. (ही सामवेदस्वरूपिणी आहे.)
ही ध्यानवर्णने नारदपुराण पूर्वाध-(अ० २७ श्लो० ५५, ५६, ५७) मधील आहेत; ही ज्यांना पसंत नसतील त्यांनी त्यांस रुचतील ती घ्यावी.

आवाहन

आगच्छेति मंत्रस्य वामदेव ऋषिः । गायत्री देवता । अनुष्टुप छन्दः : आवाहने विनियोगः ।
आगच्छ वरदे देवि जपे मे सन्निधौ भव । गायन्तं त्रायसे यस्माद् गायत्री त्वं ततः स्मृता॥
हे (वरदे) इच्छित वर देणाऱ्या देवी गायत्री! ये आणि जपकाळी (मे) माझ्या (संनिधौ भव) अगदी जवळ, हृदयांत राहा. (गायन्त) गाणाराचेंजपध्यान करणारा, (त्रायसे) तूं रक्षण, उद्धार करतेस म्हणून तुला गायत्री म्हणतात (तरी तूं माझे संरक्षण व उद्धार कर.)
'आयातु वरदा देवी' इत्यादि मंत्राणां नारायण ऋषिः । संध्या (गायत्री, सावित्री वा सरस्वती) देवता। अनुष्टुप छन्दः । ओजोसीत्यस्य यजुश्छन्दः । आवाहने विनियोगः ॥ (२५ वें प्रकरण पहावे.)
आयोतु वरदा देवी अक्षरं ब्रह्म संमितम् । गायत्री' छन्दसां मातेदं ब्रह्म जुषस्व मे ॥१॥ यदन्हात्कुरुते पापं तदन्हात प्रतिमुच्यते । यद्रात्रिोत्कुरुते पापं तद्रात्रियात्प्रतिमुच्यते ॥ २ ॥ सर्ववर्णे महादेवि संध्याविधे सरस्वति । अजरे' अमरे देवि सर्व देवि नमोऽस्तु ते॥३॥
'अजरे अमरे० ' हा अर्धा मंत्र एका ऋग्वेदी सन्ध्या भाष्यांत आहे; पण तेथें स्वर दिलेले नाहीत.
ओजो'ऽसि सहो'ऽसि, बलमसि भ्राजो'ऽसि, देवानां धामनामाऽसि, विश्वमसि विश्वायुः, सर्वमास सर्वायुरभिभूरों-गायत्रीमावाहयामि, सावित्रीमावाहयामि, सरस्वतीमावाहयामि, छन्द नावाहयामि, श्रियमावाहयामि ॥ (ते. आ० १०॥३४-३५).
गायत्रिया गायत्री च्छन्दो विश्वामित्र ऋषिः सविता देवताऽग्निर्मवं ब्रह्माशिरो विष्णुहृदय रुद्रः शिखा पृथिवी योनिः, प्राणापानव्यानोदानसमाना सप्राणा श्वेतवर्णा सांख्यायनसगोत्रा गायत्री चतुर्वि“शत्यक्षरा त्रिपदा षट्कुक्षिः पञ्चशीर्षोपनयने विनियोगः ॥

(तै० आ० १०।३५). सूचना-आश्वलायनांनी फक्त प्रथम दिलेल्या मंत्रानेच आवाहन केले तरी चालेल. तैत्तिरीयांना मात्र बाकीचे मंत्र आवश्यक आहेत.
अर्थ-'आयातु०' इच्छित वर देणारी गायत्री देवी, (अक्षरं) विनाशरहित (ब्रह्मसंमितम्) वेदप्रमाणांनी निश्चित अशा ब्रह्मतत्त्वाचा बोध करण्यासाठी (आयातु) माझ्या हृदयांत येवो. हे (छन्दसां माते) वेदमाते गायत्री (इदं ब्रह्म जुषस्व मे) मला या ब्रह्माचा उपदेश कर. हे सर्ववणे, हे महादेवी, हे संध्याविद्य, हे सरस्वती (अजरे अमरे) जरामरणरहित देवी हे सर्व देवी! तुला नमस्कार करतो. तुझ्या उपासकाकडून दिवसा जे पाप घडते त्यापासून तो त्या दिवसांतच मुक्त होतो; आणि रात्री में पाप घडते त्यापासून तो रात्रीच मुक्त होतो.
'ओजोऽसि०' हे गायत्री! (ओजः) अष्टमधातुरूपी ओज, (सहः) कामक्रोधादींचा व इतर शत्रंचा पराभव करण्याचे सामर्थ्य, (बलम्) देहबळ, बुद्धिबळ इ० (भाजः) तेज, तूंच (असि) आहेस; (देवानां धाम) देवांचे में दैवी तेज व देवांचे निवासस्थान (नाम) आणि नाम तूंच आहेस; (विश्व असि) सर्व विश्व तूंच आहेस, (विश्वायुः) विश्वाचे आयुष्य तूंच आहेस, फार काय सर्व कांहीं तूंच आहेस, (सर्वायुः) सर्वांचे आयुष्य तूंच आहेस, (अभिभूः) सर्व पापतापादिकांचा संहार करणारी तूंच आहेस, आणि (ॐ) प्रणवानें वर्णिला जाणारा परमात्मा, ब्रह्म तूंच आहेस; म्हणून गायत्री-सावित्री-सरस्वती-रूपाने असलेल्या तुला, गायत्र्यादि सर्व छन्दांना, ब्रह्मदेव-विश्वामित्रादि सर्व ऋषींना आणि (श्रियम्) लक्ष्मीला (आवाहयामि) मी आवाहन करतो.
गायत्रियाः (तैत्तिरीय नारायणोपनिषदांत असाच पाठ आहे.) पासून 'योनिः' पर्यंत अर्थ स्पार आहे. प्राण, अपान, ध्यान, उदान व समान या पंचप्राणात्मक ती आहे. (सप्राणा) देवदत-फर्म. धनंजय-नाग व फूकर या उपप्राणात्मकहिती आहे. वेतादि विविध वर्णाची आहे; सांख्यायन भाषीच्या गोत्रासारखे तिचे गोत्र आहे. तिच्यांत व्यंजने सोडून चोवीस अक्षरे आहेत. (त्रिपदा) ग्वेद-यजुर्वेद व सामवेदस्वरूपी तीन पाद, तिच्यात आहेत. (षटकुक्षिः) पूर्व, पश्चिम, दक्षिण, उत्तर आणि ऊर्ध्व व अधर (खालची) या सहा दिशारूपी सहा कुशी तिला आहेत; (पंचशीर्षा) ती पाँच मस्तकांनी युक्त आहे. (व्याकरण, शिक्षा, कल्प, निरुक्त व ज्योतिष ही पांच शिरे आहेत). तिचा-गायत्रीचा प्रथम उपनयनांत (मुंजीत) विनियोग केला जातो.
ल. ठे.-चोवीस अक्षरांनी युक्त असलेली जी गायत्री तिला पांच मस्तकें आहेत, हे या अतिवचनानेच ठरले, त्या अर्थी गायत्रीचें ध्यान म्हणजे पंचमुखीचेंच ध्यान तिन्ही संध्यांत केले पाहिजे हे निश्चित झाले. तिन्ही संध्यांत २४ अक्षरांच्याच गायत्रीचा जप करावयाचा असतो. मंत्र म्हणजेच देवता हेहि या श्रुतीने ठरले. आवाहन देवीचें आहे !

शापविमोचन

देवि गायत्रि विरिचि-वसिष्ठ विश्वामित्र-वरुणशापेभ्यो मुक्ता वरदा भव-एवढे म्हटले म्हणजे गायत्रीशापविमोचन-विधि झाला. हा अतिसंक्षिप्त विधि देवी भागवतांतला आहे.

मुद्राप्रदर्शनम्

संमुखं (सुमुखं) संपुटं चैव विततं विस्तृतं तथा। द्विमुखं त्रिमुखं चैव चतुः-पंचमुखे तथा ॥१॥ षण्मुखाधोमुखे चैव व्यापकाञ्जलिकं तथा। शकटं यमपाशं च ग्रंथितं सन्मुखोन्मुखम् ॥२॥ प्रलंब मुष्टिकं चैव मत्स्यः कूर्म वराहकम् । सिंहाक्रान्तं महाकान्तं मुद्गरं पल्लवं तथा ॥३॥
एता मुद्रा न जानाति गायत्री निष्फला भवेत् ॥ एता मुद्राः प्रकुर्वीत गायत्री सिद्धिदा भवेत् ॥ ४॥ एता मुद्रा न जानाति तस्य देवी न सिद्ध्यति।
शपन्ति देवताः सर्वा गायत्र्यक्षरसंश्रिताः॥५॥

गायत्रीजप

आचमन करून तीन प्राणायाम करावे. नंतर संकल्प-प्रातःकाळी-नक्षत्रदर्शनादारभ्य सूर्योदयपर्यंतं गायत्रीजपमहं करिष्ये, हा मुख्य संकल्प. हे शक्य नसेल तर सहस्र, अष्टोत्तरशत-अष्टाविंशति-दश-संख्याकं जपमहं करिष्ये असा संकल्प करावा. मध्यान्ह संध्येत असाच करावा.
सायंकाळी-अर्धास्तमितभास्करात् तारकोदयपर्यन्तं गायत्रीजपमहं करिष्ये किंवा सकाळच्या प्रमाणेच, गौणसंकल्प करावा.
प्रणवस्य ऋषिब्रह्मा। परमात्मा देवता। दैवी गायत्री छन्दः ॥ समस्तव्याहृतीनां प्रजापतिऋषिः ।
अग्निवायवादित्या देवताः । गायत्र्युष्णिगनुष्टुप छन्दांसि ॥ गायत्र्या विश्वामित्र (प्रजापति) ऋषिः । सविता देवता गायत्री छन्दः । जपे विनियोगः ॥

ॐ भूर्भुवःस्वः ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं । भर्गो देवस्य धीमहि ।

धियो यो नः प्रचोदयात् ॐ॥

त्याप्रमाणे जप करावा. नंतर **विसर्जनमुद्रा** दाखवाव्या.

सुरभिर्ज्ञानशूर्पे च योनिः कूर्मोऽथ पंकजम् ।
लिङ्गं निर्याणकं चैव जपान्तेऽष्टौ प्रदर्शयेत्॥

नंतर न्यास-फक्त हृदयादिषडंगन्यास करावे, बाकीचे नकोत.

सूर्योपस्थान

जातवेदस इति मंत्रस्य कश्यप ऋषिः । जातवेदा अग्निर्देवता। त्रिष्टुप् छन्दः ॥ त्र्यम्बकमिति मंत्रस्य वसिष्ठ ऋषिः । रुद्रो देवता । अनुष्टुभ छन्दः ॥ तच्छंयोरिति मंत्रस्य शंयुऋषिः । विश्वे देवा देवताः । शक्करी छन्दः ॥ नमो ब्रह्मण इति मंत्रस्य प्रजापतिऋषिः । विश्वे देवा देवताः । त्रिष्टुप् छन्दः । एतेषां सूर्योपस्थाने विनियोगः ॥

ॐ जातवेदसे सुनवाम सोममरातीयतो निदहाति वेदः। स ने पर्षदति दुर्गाणि विश्वा नावेव सिन्धुं दुरिताऽत्यग्निः॥

(ऋ० सं० १७७) (जात-वेदसे) ज्याच्यापासून सर्व चराचर पदार्थ व सर्व ज्ञान यांची उत्पत्ति झाली व जो उत्पन्न झालेल्या सर्वांस जाणतो असा जो अग्नि, परमात्मा त्याच्यासाठी (सुनवाम सोमम्) आम्हीं सोमरस काढतों; तो (वेदः) सर्वज्ञ, परमात्मा (नः अरातीयतः) आमच्याशी वैर-शत्रुत्व करू इच्छिणारांस (निदहाति) जाळून भस्म करतो-करो, (सः नः) त्याने आमच्या (विश्वा दुर्गाणि) सर्व दुस्तर आपत्ति व दुर्धर पा (अति-पर्षत्) साफ जाळून टाकलीं, नष्ट केलींकरो. (इव) जसा नावाडी (सिंधु) समुद्र, नदी यांतून (नावा) नावेनें तारून पार नेतो, तसा (अग्निः) परमात्मा (अति दुरिता) आम्हांला पापसागरांतून पार नेतो-नेवो. ॥

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् । उर्वारुकमिवबन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात् ॥ (ऋ. सं. ५।४।३०)

सूचना-यांतील ' त्र्यंबकं'चा उच्चार त्रियम्बकं असा केला पाहिजे असें ऋप्रातिशाख्य-भाष्यांत उव्वटाने पटल १७।१४ मध्ये उदाहरणांत सांगितले आहे.

त्र्यम्बकं० (त्र्यम्बकं) तीन नेत्र असलेला; तिन्ही लोकांचा अंबक पिता; तीन वेदरूपी शब्द, ज्याच्या निःश्वासांतून बाहेर पडले; अ, उ आणि म् रूपी तीन शब्द ज्याचे वाचक आहेत असा; आणि (सुगन्धि) सु= ऐश्वर्योत्पादक गंध-संबंध आहे ज्याचा व (पुष्टि-वर्धनम्) जो पोषणाची वृद्धि करतो अशा, त्र्यंबकाचे (यजामहे) आम्ही यजन पूजनादि करतो. (उर्वारुकं इव) जसे शदाड खर्बुज पक्क झाले म्हणजे (बंधनात्) बंधनापासून देठापासून मुक्त होते; तसा तूं आम्हांला (मृत्योर्मुक्षीय) मृत्यूपासून, जन्ममरणादि बंधनांपासून-मुक्त कर,-पण (अमृतात्) मोक्षापासून (मा मुक्षीय) दूर करूं नकोस.

ॐ तच्छंयोरावृणीमहे गातुं यज्ञाय गातुं यज्ञपतये दैवी स्वस्तिरस्तु नः स्वस्तिर्मानुषेभ्यः । ऊर्ध्वं जिगातु भेषजं शं नो अस्तु द्विपदे शं चतुष्पदे ॥ (सह वै उपनि. २५; ऋग्वेदखिल १०।१९।५)

(यज्ञाय गातुं यज्ञपतये) यज्ञाचे व यज्ञपति परमात्म्याचे गानस्तुति करण्यास समर्थ व्हावे म्हणून व (शंयोः) सुखप्राप्तीसाठी (तत्) जें परब्रह्म परमात्मा त्याला (आवृणीमहे) आम्ही प्रार्थना करतों; (नः दैवी स्वस्तिः अस्तु) तो देव आमचे कल्याण करो, (मानुषेभ्यः स्वस्तिः) आमच्या पुत्रसेवकादिकांचे कल्याण करो. (भेषजं) भवरोगहारक औषध (ऊर्व) उत्कृष्ट प्रकारे (जिगातु) वारंवार आम्हांस मिळो व सुफल होवो (नः द्विपदे चतुष्पदे शं अस्तु) आमच्या द्विपाद व चतुष्पादप्राण्यांस सुख होवो व त्यांच्यापासून आम्हांस सुख होवो ॥

ॐ नमो' ब्रह्मणे नमो' अस्त्वग्नये नमः पृथिव्यै नमः ओषधीभ्यः । नमो वाचे नमो' वाचस्पतये नमो विष्णवे महते करोमि (आ. गृ.अ. ३.)

(ब्रह्मणे नमः) सर्व भुवनांची वृद्धि करणारा जो ब्रह्मा म्हणजे परमात्मा, शिव, नारायण त्याला नमस्कार करतो. अग्नि, पृथ्वी, ओषधी, वाग्देवता, वाचस्पति आणि (महते विष्णवे) महा-विष्णु यांना मी नमस्कार करतो.

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः आमच्या आध्यात्मिक, आधिभौतिक व आधिदैविक तापांचा नाश होऊन, ब्रह्मस्वरूपप्राप्तिरूपी शान्ति आम्हांस मिळो.

मध्यान्ह संध्येतील उपस्थान-मंत्र.

उदु त्यमिति मंत्रस्य प्रस्कण्व ऋषिः। सूर्यो देवता। गायत्री छन्दः ॥ चित्रं
देवानामिति मैत्रस्य कुत्सऋषिः । सूर्योदेवता। त्रिष्टुप् छंदः । एतयोः सूर्योपस्थाने विनियोगः ॥
ॐ उदु त्यं जातवेदसं देवं वहान्त केतवः। दृशे विश्वाय सूर्यम् ॥ (ऋ. सं. १।४।७) ['उद् उ त्यम् ' यांत उ पादपूरणार्थ आहे.] त्य-तम् .

(विश्वाय शे) सूर्य दर्शनाने विश्व कृतार्थ व्हावे म्हणून (त्य = तं) त्या प्रसिद्ध (जातवेदसं देवं सूर्य) उत्पन्न झालेल्या सर्वांस जाणणाऱ्या, देदीप्यमान सूर्याला, (केतवः) त्याचे किरणरूपी सात अश्व (उद् वहन्ति) अन्तरिक्षांतून वाहून नेतात.॥

सूचना-यांतील तिसऱ्या पादांत एक अक्षर कमी आहे म्हणून 'सूर्य' चा उच्चार ‘सूरियम् ' असा केला पाहिजे. ऋक्प्रातिशाख्य पटल १७१११४ पहा.

ॐ चित्रं देवानामुद्गादनीकं चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः। आप्रा द्यावाप्रथिवी अन्तरिक्षं सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च ॥ (ऋ. सं. १।८।७)

(देवानां अनीकम्) देवांचें-किरणांचे जणू सैन्यच असें (चित्रं) आश्चर्यकारक आदित्यमंडल (उद आगात्) वर (आकाश मध्यांत) आले आहे. (मित्रस्य वरुणस्य अग्नेः) सूर्य, वरुण, अग्नि इत्यादींचा (च) आणि (जगतः तस्थुषः) चर व अचर विश्वाचा जणू (चक्षुः) डोळा, नेत्रंद्रिय, त्यांना तेजोमय करणारा, त्याने (द्यावा पृथिवी) आकाश व पृथ्वी, (अन्तरिक्षं) अन्तरिक्ष इत्यादि सर्वांना (आ. प्राः) सर्व बाजूंनी आपल्या तेजाने परिपूर्ण केले आहे; असा हा आदित्य मंडळांतील सूर्य (तस्थुषः जगतः च) स्थावर जंगमांचा (आत्मा) आत्मा आहे. (तो सर्व स्थावर जंगमात्मक कार्याचें आदिकारण आहे; जसें कनक कटककुंडलादिकांचे).

सायंसंध्येतील सूर्योपस्थान-मंत्र

इमं मे वरुणेति मंत्रस्य शुनःशेप ऋषिः । वरुणो देवता। गायत्री छन्दः ॥ तत्त्वा यामीति मंत्रस्य शुनःशेप ऋषिः । वरुणो देवता। त्रिधुप् छन्दः॥ यच्चिद्धीति मंत्रस्य शुनःशेप ऋषिः । वरुणो देवता। गायत्री छन्दः ॥ एतेषां सूर्योपस्थाने विनियोगः ॥

ॐ इमं मे वरुण श्रुधी हवमद्या च मृळय। त्वामवस्युराचके। (ऋ. सं. १।२।१९)

सूचना-शुनःशेप ऋषी यज्ञांतील पशु म्हणून यूपाला बांधला गेलेला असतां, त्या प्राणसंकटांतून सोडविण्यासाठी वरुणाला प्रार्थना करीत आहे. संध्या करणारे बहुतेक सर्व पशूसारखे अज्ञान-अविद्यादि क्लेशरूपी यूपाला (यज्ञस्तंभाला) बांधलेले असतातच.

हे (वरुण) वरुणा (इमं मे) हे माझें (हवं) मंत्रपठनरूपी आव्हान (अद्या = अद्य) आज या उपस्थान समयों (श्रधी = श्रुधि) तं श्रवण कर. (च) आणि (मृळय) मला सुखी कर. (अवस्युः) रक्षणाची इच्छा करणारा मी (त्वां आचके) तुला प्रार्थना करीत आहे. ॥ पुढील दोन्ही मंत्रांनी त्याच शुनः शेप ऋषीनें प्रार्थना केली आहे.

ॐ तत्त्वा यामि ब्रह्मणा वन्दमानस्तदाशास्ते यजमानो हविभिः। अहेळमानो वरुणेह बोध्युरुशंस मा न आयुः प्रमोषीः ॥

(ऋ० सं० १।२।१५) हे (वरुण) वरुणा! (यजमानः हविर्भिः) यज्ञकर्ता यज्ञांत हविर्द्रव्य अर्पण करून (आशास्ते) ज्याची इच्छा करतो-करतात (तत्) (तत्) ते ते सर्व (ब्रह्मणा वन्दमानः) वेदमंत्रांनी तुझी स्तुति

करणारा मी यजमान (त्वा यामि) तुला शरण येऊन याचित-मागत आहे. हे (उरुशंस वरुण) बहु-कीर्तिमान वरुणा (अहेळमानः) माझ्याविषयी अनादर न बाळगतां, (इह) या लोकी (बोधि) मी तुझा पोष्य आहे हे जाणून (नः) आमचे (आयुः) आयुष्यजीवित (मा प्रमोषीः) नष्ट करूं नकोस ॥

ॐ यच्चिद्धि ते विशो' यथा प्रदेव वरुण व्रतम् । मिनीमास द्यविद्यवि ।। (ऋ० सं० १।२।१६)

हे (देव वरुण) देवा वरुणा ! (यथा) जसे या लोकी (विशः) प्रजा, लोक प्रमाद करतात तसेच आम्ही सुद्धां (ते) तुझ्याविषयी (यत् चित् हि) में काही थोडे (व्रतं) कर्म (द्यविद्यवि) प्रतिदिन, रोज (मिनीमसि) प्रमादाने नीट केले नाही, करण्यांत (प्र) फार प्रमाद घडले. (इत्यादि सर्व अपराधांची क्षमा करून, कृपेने त्या कर्मांची परिपूर्णता तूं कर; हा भाव आहे.)

विकाल-सन्ध्या प्रयोग

सूचना-ज्यांना उपस्थानांत अधिक मंत्र म्हणावयाचे असतील त्यांनी खाली उल्लेख केलेले म्हणावे. ते सर्व मंत्र पोथ्यांत आहेत, पण त्यांतील ऋषि वेदादिवर्णनांत थोडे प्रमाद आहेत म्हणून येथें ऋष्यादींचेंच वर्णन केले आहे.

प्रातःसंध्येत-मित्रोजनानिति नवर्चस्य सूक्तस्य विश्वामित्र ऋषिः । मित्रो देवता । त्रिष्टुप् छन्दः । अन्त्याश्चतस्रो गायत्र्यः। मित्रोपस्थाने विनियोगः ॥ हें

ऋचांचें सूक्त म्हणावें. **मध्यान्ह संध्येत** 'उदु त्यं' हे १३ ऋचांचे सूक्त. व' चित्रं देवानां' हे सहा ऋचांचे सूक्त म्हणावें.

'उदु त्यमिति सूक्तस्य प्रस्कण्व ऋषिः । सूर्यो देवता । नवाद्या गायत्र्यः । अन्त्याश्चतस्रोऽनुष्टुभः ॥ चित्रं देवानामिति षडर्चस्य सूक्तस्य कुत्स ऋषिः । सूर्यो देवता त्रिष्टुप् छन्दः । सूर्योपस्थाने विनियोगः ॥

सायसंध्येत-यच्चिद्धि त इति सूक्तस्य शुनःशेप ऋषिः । वरुणो देवता। गायत्री छन्दः । सूर्योपस्थाने विनियोगः ॥

दिग्देवतादिवंदन

पूर्व आदि दिशा व त्यांचे स्वामी-यांना उभ्याने, क्रमाने नमस्कार करीत आपल्या भोंवती फिरावें.

प्राच्यै दिशे इन्द्राय च नमः। आग्नेयै दिशे अग्नये च नमः। दक्षिणायै दिशे यमाय च नमः। नैर्ऋत्यै दिशे निर्ऋतये च नमः। प्रतीच्यै दिशे वरुणाय च नमः। वायव्यै दिशे वायवे च नमः। उदीच्यै दिशे सोमाय च नमः। ईशान्यै दिशे ईश्वराय च नमः। ऊर्ध्वायै दिशे ब्रह्मणे च नमः । अधरायै दिशे अनन्ताय च नमः।।

पूर्व दिशेला व इंद्राला नमस्कार; याप्रमाणेच पुढे क्रमाने अर्थ आहे. ऊर्वाय = डोक्याकडील, वरच्या दिशेला व अधरायै पायांकडील खालच्या दिशेला. नंतर पुन्हां पूर्वस,तोंड करून उभ्यानेच-

सन्ध्यादेवता नमस्कारः

सन्ध्यायै नमः । सावित्र्यै नमः । गायत्र्यै नमः । सरस्वत्यै नमः । सर्वाभ्यो देवताभ्यो नमः । देवेभ्यो नमः । ऋषिभ्यो नमः । मुनिभ्यो नमः । गुरुभ्यो नमः । पितृभ्यो नमः । कामोऽकार्षी" र्नमो नमः । मन्यु रकार्षी" र्नमो नमः । पृथिव्यापस्तेजो वायुराकाशात् नमः ॥

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय । यागं् सदा सर्वभूतानि चराणिं स्थावराणिं च । सायं प्रात नंमस्यन्ति सा मा सन्ध्यांऽभिरक्षतु ॥

शिवाय विष्णुरूपाय शिवरूपाय विष्णवे ।
शिवस्य हृदयं-विँष्णुर्विष्णोश्च हृदयं शिवः ॥
यथा शिवमयो विष्णुरेवं-विँष्णुमयः शिवः ।
यथाऽन्तरं न पश्यामि तथा मे स्वस्तिरायुषि ॥
नमो ब्रह्मण्य देवाय गो ब्राह्मण हिताय च ।
जगद्धिताय कृष्णाय गोविन्दाय नमो नमः ॥

यां सदा सर्वभूतानि स्थावराणि चराणि च ।
सायं प्रातर्नमस्यन्ति सा मा संध्याऽभिरक्षत्वों नमः ॥

सर्व स्थावर जंगम भूतें जिला सकाळ संध्याकाळ सदा नमतात-नमस्कार करतात (सा) तो संध्या (मा) मला-माझें, सर्व प्रकारे रक्षण करो. (ओम्) ब्रह्मस्वरूपिणी संध्या देवीला मी नमस्कार करतो.

संध्या (गायत्री) विसर्जन (उदासन)

उत्तमे शिखरे इति मंत्रस्य वामदेव ऋषिः । संध्या गायत्री-देवता। अनुष्टुप् छन्दः । उद्वासने विनियोगः ।

उत्तमे शिखरे जाते भूम्यां पर्वतमूर्धनि। ब्राह्मणेभ्योऽभ्यनुज्ञाता गच्छ देवि यथासुखम् । (तै. आ. १०-३६)

पृथ्वीवर सर्वांत श्रेष्ठ अशा (मेरु) पर्वताच्या उच्च शिखरावरील आदित्यमंडलांतून प्रगट झालेल्या हे संध्या देवी गायत्री ! तुझी उपासना करणाऱ्या ब्राह्मणांनीं वंदनानंतर अनुज्ञा दिलेली तूं सुखाने आपल्या स्थानी जा.

जपदोष-परिहारार्थ समंत्रक तीन प्रदक्षिणा

भद्रं न इति मंत्रस्य ऐन्द्रो विमद ऋषिः । अग्निः (= परमात्मा) देवता । एकपदा विराट् (जगती) छन्दः । जपदोषापनुतये प्रदक्षिणावर्तने विनियोगः ॥ (आ. गृह्य. प. अ. १)

ॐ भद्रं नो अपिवातय मनः। हे अग्निदेवा ! तूं आमचे (मनः) मन, बुद्धि, चित्तादि शुद्ध करून (नः) आमचें (भद्रं अपिवातय) कल्याण होईल असें कर. (कोणी, मनः = मनोभिमानी रुद्र असा अर्थ घेतला आहे; पण देवता अग्नि असल्याने, त्या मंत्रदेवतेलाच प्रार्थना केलेली आहे असे मानणे सयुक्तिक आहे.) नंतर बसून

ब्राह्मण-देव- वन्दन

आसत्यलोकात्पातालात आलोकालोकपर्वतात् । ये सन्ति ब्राह्मणा देवास्तेभ्यो नित्यं नमो नमः ॥

सूचना--यांतील पहिल्या पादांत एक अक्षर जास्त आहे, त्यामुळे ‘‘आसत्यलोकात्पातालात् ' असा पाठ काही पुस्तकांत आढळला; पण पोथ्यांमध्ये असलेला येथे घेतला आहे.

ब्रह्मलोकापासून पातालापर्यंत व लोकालोकपर्वतापर्यंत जे ब्राह्मण व देव आहेत त्यांना माझा नित्य वारंवार नमस्कार असो.

गुर्वभिवादनम्-

अमुकप्रवरान्वित अमुक गोत्रोत्पन्नः ऋग्वेदस्याऽऽश्वलायनशाकलशाखाध्यायी अमुकशर्माऽहं भो गुरो त्वामभिवादयामि ॥

अमुक, अमुक, अमुकचे ठिकाणी प्रवर, गोत्र व स्वतःचे संध्येतील (नाक्षत्र) नांव घालून, गायत्रीमंत्रोपदेशका गुरूला यथाविधि नमस्कार करावा.

कर्मसमर्पणम्

आकाशात्पतितं तोयं यथागच्छति सागरम् । सर्वदेवनमस्कारः केशवं प्रति गच्छति ॥१॥ यस्य स्मृत्या च नामोक्त्या तपोयज्ञांक्रयादिषु।

न्यून संपूर्णतां याति सद्यो वन्दे तमच्युतम् ॥२॥ अनेन प्रातःसंध्योपासनाख्येन (मध्यान्हसंध्योपासनाख्येन-सायंसंध्योपासनाख्येन) कर्मणा भगवान परमेश्वरः प्रीयतां, न मम ।। ॐ तत्सतब्रह्मापणमस्तु । ॐ विष्णवे नमः। ॐ विष्णवे नमः।

ॐ विष्णवे नमः।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥ विष्णुस्मरणात्परिपूर्णतास्तु ॥ आकाशांतून पडलेले पाणी जसें शेवटी सागरांत जाते, तसा विविध देवांना केलेला नमस्कार केशवाप्रत जातो, त्याला पोचतो ॥१॥ ज्याच्या स्मरणाने व नामोच्चाराने तप, यज्ञ इत्यादि कर्मातील न्यूनता जाऊन, तत्काळ परिपूर्णता होते, त्या अच्युताला मी नमस्कार करतो. ॥ २ ॥

सा. ऋ....३

केशव, अच्युत इत्यादि नामांचे अर्थ प्रकरण ३५ मध्ये पाहावे.

या प्रातःसंध्योपासना-(मध्यान्ह संध्योपासना, सायंसंध्योपासना) नांवाच्या कर्मानें भगवान् परमेश्वर प्रसन्न होवो ! हे कर्म माझें नाहीं.

ॐ तत्सत् या शब्दांनी प्रतिपादन केलेल्या परमात्म्याला हे कर्म समर्पित

ब्रह्मस्वरूप विष्णूला त्रिवार नमस्कार; विष्णुस्मरणाने हे संध्योपासनाकर्म

परिपूर्ण होवो.

आचमन व एक प्राणायाम करावा.

॥ ऋग्वेदीय सार्थ त्रिकालसंध्योपासनाप्रयोगः समाप्तः ॥

शुक्ल यजुर्वेदीय-त्रिकालसंध्या-प्रयोगः

देहादिशुद्धिः

अपवित्र इति मंत्रस्य वामदेवो-विष्णुरनुष्टुम् देहादिशुद्धये विनियोगः ॥
ॐ अपवित्रः पवित्रो वा सर्वाऽवस्थां गतोऽपि वा।
यः स्मरेत्पुण्डरीकाक्षं स बाह्याऽभ्यन्तरः शुचिः॥ मनुष्य अपवित्र असो की पवित्र असो; कोणत्याहि स्थितीत असो, जो कमलनेत्र विष्णूचे स्मरण करतो तो अन्तर्बाह्य पवित्र होतो. ॥ या मंत्राने दांनी मस्तकापासून पायांपर्यंत पाणी शिंपडावें.

भूमिप्रार्थना व आसनशुद्धि

-पृथ्वीति मंत्रस्य मेरुपृष्ठ ऋषिः । कूर्मो देवता सुतलं छन्दः । भूमिप्रार्थनायां विनियोगः ॥ (पृ. १५ पाहा)
ॐ पृथ्वि त्वया धृता लोका देवि त्वं विष्णुना धृता।
त्वं च धारय मां देवि पवित्रं कुरु चाऽऽसनम् ॥ या मंत्राने दर्भानी आसनावर पाणी शिंपडावें व आसनास नमस्कार करून त्यावर बसावें.

भस्मधारण-

अग्निरिति भस्मेति मंत्रस्य सर्वे देवा ऋषयः । भस्म (ब्रह्म, परमात्मा) देवता । जगती छन्दः । भस्मामिन्त्रणे विनियोगः ॥
ॐ अग्निरिति भस्म वायुरिति भस्म । जलमिति भस्म स्थलमिति भस्म । व्योमेति भस्म । सर्व ह वा इदं भस्म मन एतानि चक्षूषि भस्मानि॥
भस्मधारणमंत्र-ॐ त्र्यायुषजमंदोर्ड कश्यपस्य त्र्यायुषम् । यदेवेषु त्र्यायुषन्तन्नोऽस्तु त्र्यायुषम् ॥ (३१६२१३)

जमदग्नि, कश्यप व इंद्रादि देव यांनी बाल्य, तारुण्य व वार्धक्य यांत जशा प्रकारे आयुष्य घालविलें तशा आचरणांत आमचे आयुष्य जावो !

आचमन-

ॐ केशवाय नमः स्वाहा। ॐनारायणाय नमः स्वाहा। ॐ माधवाय नमः स्वाहा। बाकी पूर्वीप्रमाणे.

प्राणायाम-

प्रणवस्य ऋषिब्रह्मा । परमात्मा देवता। दैवी गायत्री छन्दः॥ सप्तानां व्याहृतीनां प्रजापतिऋषिः । अग्नि-वायवादित्य-ब्रहस्पति-वरुणेन्द्र-विश्वेदेवा देवताः । गायत्र्युष्णिगनुष्टुबबृहती-पंक्ति स्त्रिष्टुब्जगत्यश्छन्दांसि ॥ गायत्र्यः विश्वामित्र (प्रजापति) ऋषिः । सविता देवता । गायत्री छन्दः । गायत्री शिरसः प्रजापतिषिः । ब्रह्माग्निवायवादित्या देवताः । यजुश्छदः एतेषां प्राणायामे विनियोगः ॥ (ते. आ. १०।२७) (पूर्वार्ध प्रकरण १६ पाहा.)

ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यम्। ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

ॐ आपो ज्योती रसोमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम् । पूर्वार्ध प्रकरण २४पाहा.

सन्ध्यासंकल्प

-ममोपातदुरितक्षयद्वारा श्रीपरमेश्वरप्रीत्यर्थ प्रातः (मध्यान्ह सायं) सन्ध्यामहमुपासिष्ये । (सविस्तर संकल्प पृष्ठ ५ पाहा.)

अभिषेकः

(मार्जनम्) पुढील मंत्रांनी पळीतील पाणी दर्भांनी त्या त्या ठिकाणी शिंपडावें. ॐ **भूः पुनातु** (मस्तक)। **ॐ भुवः पुनातु** (डोळे)।

ॐ स्वः पुनातु (कण्ठ)। **ॐ महः पुनातु** (हृदय)। **ॐ जनः पुनातु** (बेंबी)। **ॐ तपः पुनातु** (पाय)। **ॐ सत्यं पुनातु** (मस्तक).

अम्बुप्राशनम्-

सूर्यश्च मेत्यस्य नारायणऋषिः । सूर्यमन्युमन्युपतिरात्रयो देवताः । प्रकृतिश्छन्दः । अम्बुप्राशने विनियोगः ।

ॐ सूर्यश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः। पापेभ्यो' रक्षन्ताम् । यद्राच्या पापमकार्षम् । मनसा वाचा हस्ताभ्याम् । पद्ग्यामुदरेण शिश्ना । रात्रिस्तदवलुम्पतु। यत्किच दुरित मयि । इदमहं माममृतयोनी सूर्य ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ॥ (ते. आ. १०।२५) काही पुस्तकांत 'यत् किंचित् ' पाठ आहे तो चुकीचा आहे, कारण मूळ स्थानीं वर दिलेला पाठच आहे.

मध्याह्न-सन्ध्येत

आपः पुनन्त्विति द्वयोः । नारायण ऋषिः । आपः पृथिवी, ब्रह्मणस्पतिब्रह्म च देवताः । अनुष्टुप्छन्दः । अम्बुप्राशने विनियोगः॥

ॐ आपः पुनन्तु पृथिवीं पृथिवी पूता पुनातु माम् । पुनन्तु ब्रह्मणस्पतिर्ब्रह्म पूता पुनातु माम् ॥१॥ यदुच्छिष्टमभोज्यं यद्वा दुश्चरितं मम । सर्व पुनन्तु मामापो ऽसतां च प्रतिग्रह स्वाहा ॥(तै.आ.१०।२३)

सायसंध्येत-

अग्निश्च मेत्यस्य नारायण ऋषिः। अग्नि-मन्यु-मन्युपतयोऽ हश्च देवताः। प्रकृतिश्छन्दः। अम्बुप्राशने विनियोगः ।

ॐ अग्निश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः। पापेभ्यो रक्षन्ताम् । यदन्हा पापमकार्षम् । मनसा वाचा हस्ताभ्याम् । पद्भयामुदरेण शिश्ना । अहस्तदेवलुम्पतु । यत्किञ्च दुरितं मयि' इदमहं माममृतयोनौ सत्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ॥ (तै. आ. १०।२४) द्विराचमनं प्राणायामः।

मार्जनम्-आपो हि ष्ठेति तिसृणां सिंधुद्वीप ऋषिः। आपो देवता। गायत्री छन्दः । माजने विनियोगः ।

ॐ आपो हि ष्ठा मयोभुवः। ॐ ता ने ऊर्जे दधातन । ॐ महे रणाय चक्षसे ॥१॥

ॐ यो वः शिवतमो रसः। ॐ तस्य भाजयतेह नः। ॐ उशतीरिव मातरः ॥२॥

ॐ तस्मा अरं' गमाम वः । ॐ यस्य क्षयाय जिन्वथ। ॐ आपो' जनयथा च नः ॥३॥ (यजु. ११:५०-५२)

जलावग्रहणम्- सुमित्रिया० इति मंत्रस्य विवस्वानऋषिः । आपो देवताः निचदनुष्पुप् छन्दः । जलाभिमंत्रणे विनियोगः ।

ॐ समित्रिया न आपऽ ओषधयः सन्तु । दुर्मित्रियास्तस्मै सन्तु योऽस्मान द्वेष्टि यञ्च वयन्द्विष्मः ॥

स्थान पूर्वी दिले आहे.

(आपः) जलदेवता व (ओषधयः) ओषधी (नः सुमित्रियाः सन्तु) मित्राप्रमाणे आमचे हित करोत: व त्या जलदेवता व ओषधी. (यः अस्मान् द्वेष्टि) जो आमचा द्वेष करतो (च) आणि (यं वयं द्विष्मः) आम्ही ज्याचा द्वेष करतो (तस्मै) त्याला (दुर्मित्रियाः सन्तु) शत्रूप्रमाणे अहितकारक होवोत ॥

सूचना-हातात घेतलेले पाणी वरील मंत्राने अभिमंत्रित करून खाली टाकावें.

अघमर्षण-

द्रुपदादिवेत्यस्य कोकिलो राजपुत्र ऋषिः । आपो देवता । अनुष्टुप् छंदः । ऋतं चेति माधुश्छन्दसोऽघमर्पण ऋषिः भाववृत्तं देवता । अनुष्टुम् छन्दः । एतेषामघमर्षणे विनियोगः ॥

ॐ दुपदादिव मुमुचानः स्विन्त्रः स्नातो मलादिव। पूतं पवित्रेणेवाज्यमापः शुन्धन्तु मैनसः ॥ (यजु, २०।२०) |

(दु. पदात्) काष्ठाच्या पायखोड्यांतून (मुमुचानः) राजाने दयेनें मुक्त केलेला (इव) जसा शुद्ध, निर्दोष, निरपराधी ठरतो; (इव) जसा (स्क्निः) घाम आलेला मनुष्य (स्नातः). स्नान केलेला (मलात्) मळापासून मुक्त होतो, (पवित्रेण इव) प्रादेशमात्र साग्र दोन दांनी केलेल्या शुद्धिसंस्काराने (आज्यं इव) जसें घृत-तूप (पूर्त) शुद्ध होते, त्याप्रमाणे (आपः) जलदेवता (मा एनसः) मला पापापासून सोडवून (शुन्धन्तु) शुद्ध पवित्र करोत..

सूचना-द्रु काष्ठ, सच्छिद्रकाष्ठ, “ राजानो अपराधिनः पादे, सच्छिद्रे काछे कीलयन्ति तद् “दुपदम् " असे सायणाचार्यकृत-संध्यामंत्र व्याख्येत म्हटले आहे. श्रीकृष्णपंडितांनीहि संध्या भाष्यांत हाच अर्थ दिला आहे; पण कोणी संध्यापुस्तकलेखकांनी ' दुपद - जोडे, (चामड्याचे) असा अर्थ केला आहे. आणि 'पवित्र' म्हणजे कांबळ्याचे वस्त्र, फडके असा अर्थ केला आहे | " समौ साग्री दर्भो प्रादेशमात्रौ पवित्रे कुरुतः । इति श्रोते दर्शनात्" वगैरे श्रीकृष्णपंडितकृतसैध्याभाष्यांत पाहावें (संध्याभाष्यसमुचये पृ. ११९).

ॐ ऋतं च सत्यं चाभीद्धात्तपसोऽध्यजायत । ततो राज्यंजायत ततः समुदोऽ अर्णवः ॥१॥समुद्रादर्णवादधि संवत्सरोऽ अजायत । अहोरात्राणि विदधद्विश्वस्य मिषतो वशी, ॥२॥ सूर्याचन्द्रमसौधातायथापूर्वमकल्पयत् । दिवं च पृथिवीं चान्तरिक्षमथो स्वः : (ऋ. सं. ८।८।४८)

आचमन व तीन प्राणायाम करावे.

अर्घ्यदान-

प्रणवस्य ऋषिब्रह्मा । परमात्मा देवता। दैवी गायत्री छन्दः ॥ समस्तव्याहृतीनां प्रजापतिर्ऋषिः। अग्निवाय्वादित्या देवताः । गायत्र्युष्णिगनुष्टुप् छन्दांसि ॥ गायत्र्या विश्वामित्र (प्रजापति) ऋषिः । सविता देवता। गायत्री छन्दः । एतेषां श्रीसूर्यायायदाने विनियोगः ॥

ॐ भूर्भुवःस्वः। ॐ तत्सवितु०...प्रचोदयात् ॥ ब्रह्मस्वरूपिणे सूर्यनारायणाय नमः इदमयं दत्तं न मम ॥ प्रातः सायं ३।३ द्यावे.

मध्यान्हसंध्येत-उभ्याने एक अर्ध्य.

आ कृष्णेनेत्यस्य हिरण्यस्तूपऋषिः । सविता देवता । त्रिष्टुप् छन्दः श्रीसूर्यायार्घ्यदाने विनियोगः ॥

ॐ आ कृष्णेन रजसा वर्तमानो निवेशयन्नमृतं मर्त्य च। हिरण्ययेना सविता रथेनाऽऽदेवो याति भुवनानि पश्यन् ॥ रुद्रस्वरूपिणे सूर्यनारायणाय नमः, इदमयं दत्तं न मम ।

सायंकाळी प्रातःकाळच्याच मंत्राने तीन अर्घ्य बसून द्यावे-'विष्णु स्वरूपिणे सूर्यनारायणाय नमः इदमयं दत्तं न मम । असें मंत्रानंतर म्हणावें.

अस्त्रोपसहरणम्-अनोपसंहार मंत्रस्य प्रजापतिऋषिः । ब्रह्माग्निवावादित्या देवताः । यजुश्छन्दः । अस्त्रोपसंहरणे विनियोगः ॥

ॐ आपो ज्योती रसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम् ॥

मध्यान्ह संध्येत अस्त्रोपसंहरण करू नये

प्रदक्षिणा-अर्घ्यदान झाल्यावर **'असावादित्यो ब्रह्म ॥** या मंत्राने तीन प्रदक्षिणा स्वतःभोंवती कराव्या.

नंतर आचमन व प्राणायाम

सूर्योपस्थानम्-

उद्वयमित्यस्य, उदुत्यमित्यस्य च प्रस्कण्व ऋषिः । सर्यो देवता। प्रथमस्यानुष्टब द्वितीयस्य गायत्री छन्दः ॥ चित्रमित्यस्य कुत्सऋषिः । सूर्यो देवता। त्रिष्टुप छन्दः ॥ तच्चक्षुरित्यस्य दध्यङ् आथर्वण ऋषिः। सर्यो देवता । अत्यष्टिश्छन्दः । एतेषां सूर्योपस्थाने विनियोगः ॥

ॐ उद्वयं तमसस्परि स्वः पश्यन्त उत्तरम् । देवन्देवत्रा सूर्यमगन्म ज्ज्योतिरुत्तमम् ॥ (यजु० २०।२१) (उत्-वयं; सूर्य अगन्म).

(तमसस्परि) तम व पाप यांच्या पलीकडे असणा-या (उत्) उत्कृष्ट अशा (उत्तरं स्वः पश्यन्तः) उत्तम स्वर्गाकडे पाहणारे (वयं) आम्ही-आपण (देव) दानादिगुणसंपन्न व (देवना) सर्व देवांत श्रेष्ठ अशा (सूर्य देवं पश्यन्तः) देदीप्यमान सूर्याकडे पाहणारे, (उत्तम ज्योतिः) सर्वोत्तम ज्योति-तेज-ज्ञानब्रह्म (उद् अगन्म) उत्कर्षाने प्राप्त करून घेऊ या! ॥

ॐ उदु त्यं जातवेदसं देवं वहन्ति केतवः दृशे विश्वाय सूर्यम् । (यजु, ७४४१),

ॐ चित्रं देवानामुदगादनीकं चक्षुमित्रस्य वरुणस्याग्नेः। आप्रा द्यावापृथिवी अन्तरिक्ष ॐ सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च । (यजु, ७।४२)

ॐ तच्चक्षुर्देवहित पुरस्ताच्छुक्रमुरुचरत्। पश्येम शरद शतजीवम शरदः शतं शृणुयाम शरदः शतं प्रबेवाम शरदः शतमदीनाः स्याम शरदः शतम्भूयश्च शरदः शतात्॥ (यजु. ३६।१४)
(तत् चक्षुः) सर्व जगाचा नेत्ररूप-प्रकाशक-असणारा, (देवहित) देवांचे हित करणारा (शुक्र) शुद्धस्वरूप-ब्रह्मस्वरूप असणारा भगवान् सूर्य (पुरस्तात् उत् वरत्) पूर्वेकडून वर येत-(आला) आहे. त्याच्या प्रसादान (शरदः शतं पश्येम) आम्ही आयुरारोग्यैश्वर्याची इच्छा करणारे शंभर वर्षे पाहात राह; शंभर वर्षे (जीवेम) जर्ग: शंभर वर्षे (शृणुयाम) ऐकत राहू शंभर वर्षेपर्यंत (प्रबवाम) आम्हांस उत्तम भाषण करता यावें; शंभर वर्ष (अदीनाः स्याम) आम्हास दैन्य, दुर्बलता येऊ नये; फार काय (शरदः शतं भूयः च) आम्ही अशाच प्रकारे शंभर वर्षांपेक्षाहि जास्त वांचावें. नंतर १ प्रदक्षिणा करावी.
उपस्थानांत वाटल्यास बिभ्राडिति अनुवाक, पुरुषसूक्त, शिवसंकल्प व मण्डल ब्राह्मण, यांचाहि उपयोग मध्यान्ह संध्येत करावा. नंतर आचमन व प्राणायाम करावे. ॥
न्यास-न्यासांचे वर्णन पृष्ठ १६ पासून पुढे पाहावें; व पूर्वार्ध प्रकरण २२ पाहावें.

गायत्रीध्यान

मुक्ताविद्रुमहेमनील धवलच्छायमुखैस्त्रीक्षणै।

युक्तामिन्दुकलानिबद्ध-मुकुटा तत्त्वार्थवामिकाम्॥

गायत्री वरदाऽभयांऽकुश-कशा-शूलं कपालं गुणं।

शंख चक्रमथारविन्दयुगलं हरतैर्वहन्तीं भजे॥
(पृ. २० पाहा.) ध्यातस्य पूजां कुर्वीत पंचभिश्चीपचारकैः' (दे, भा.) ज्याचें ध्यान केले त्याची (निदान) पंचोपचारांनी (मानस) पूजा (तरी) करावी.

प्रातः संध्याध्यान

गायत्रीं त्र्यक्षरा बाला साक्षसूत्रकमण्डलुम्। रक्तवस्त्रां चतुर्हस्तां इसवाहनसंस्थिताम्॥१॥ ऋग्वेदे च कृतीत्संगां सर्वदेवनमस्कृताम्। ब्रह्माणी ब्रह्मदैवत्या ब्रह्मलोकनिवासिनीम्॥२॥ आवाहयाम्यहं देवीमायान्ती सूर्यमण्डलात। आगच्छ वरदे देवि व्यक्षरे ब्रह्मवादिनि। गायत्रि छन्दसा मातब्रह्मयोने नमोऽस्तुते॥३॥

मध्यान्ह संध्येत—

सावित्री युवतीं श्वेतवर्णा चैव त्रिलोचनाम्। वरदां चाक्षमाला च त्रिशूलाभय-हस्तकाम्॥१॥ वृषारूढां यजुर्वेदसंहितां रुद्रदेवताम्। तमोगुणयुतां चैव भुवोकव्यवस्थिताम्॥२॥ आदित्यमार्गसंचारकी मायां नमाम्यहम्। आवाहयाम्यहं देवीमायान्तीं सूर्यमण्डलात्॥३॥

सायंसंध्येचें ध्यान

वृद्धां सरस्वती कृष्णां पीतवस्त्रां चतुर्भुजाम् । शंखचक्रगदापद्महस्तां गरुडवाहिनीम् ॥१॥
सामदेवकृतोत्संगां सर्वलक्षणसंयुताम् । वैष्णवीं विष्णुदैवत्यां विष्णुलोकनिवासिनीम् ॥२॥
आवाहयाम्यहं देवीमायान्ती सूर्यमण्डलात् । आगच्छ वरदे देवि त्र्यक्षरे ब्रह्मवादिनि।
सरस्वति छन्दसा मातर्विष्णुयोनि नमोऽस्तु ते ॥३॥

प्रातःसंध्या हे गायत्री मी तुझे आवाहन करीत आहे; तूं अ, उ, म, या तीन अक्षरात्मक-प्रणवात्मक आहेस. तूं रुद्राक्षमाला व कमण्ड धारण केलेली, रकवन नेसून हसावर आरूढ झालेली, चतुर्भुज आहेस. तू ऋग्वेदावर अधिष्ठित असून, तुला सर्व देव वंदन करतात. तं ब्रह्मलोकांत राहणारी, ब्रह्मदेवाची शक्ति असून, ब्रह्मदेव तुझे दैवत आहे. सूर्यमंडलातून समीप येणाऱ्या हे त्र्यक्षरे देवी, नमस्कार असो.॥ वेदवादिनी ! गायत्री थे, व मला वर दे. हे वेदमाते ब्रह्मयोनि ! तुला
मध्यान्ह संध्या-सावित्री वयाने तरुणी. तीन नेत्र असलेली, गौरवर्णाची चतर्भज आहे. वरदमद्रा, रुद्राक्षमाला, त्रिशल व अभयमुद्रा धारण केलेली, नन्दीवर बसलेली, यजुर्वेदसंहितारूपिणी असून रुद्र तिचें दैवत आहे. तमोगुणप्रधान असून अन्तरिक्षांत वास करणारी, आदित्य मार्गाने जाणारी, अशी जी माया, तिला मी नमस्कार करतो. सूर्यमंडलांतून येणाऱ्या सावित्री देवी ये, तुझें मी आवाहन करता.
सार्यसंध्या-सरस्वती देवी, वृद्ध, श्यामवर्णाची, काळी वस्त्रे नेसलेली, चतुर्भज, शंख, चक्र, गदा व पद्म हाती घेतलेली व गरुडावर बसलेली आहे. ता सामवेदावर अधिष्ठित असून, सर्व सुलक्षणांनी संपन्न असून विष्णु लोकांत राहणारी, विष्णु दैवत असलेली विष्णूची शक्ति आहे. सर्यमंडलांतून येणाऱ्या त्या सरस्वतीचें मी आवाहन करतो. हे विष्णुवादिनी त्र्यक्षरे देवी, वेदमाते वरदे, ये आणि मला वर दे. हे विष्णुयोनि! मी तुला नमस्कार करतो.

गायत्र्यावाहनम्-

तेजोऽसीति धामनामासीत्यस्य च परमेष्ठी प्रजापतिर्ऋषिः। सविता देवता ! प्रथमस्य आसुरी पंक्तिः । द्वितीयस्य ऋगुष्णिकू छन्दः । गायत्र्यावाहने विनियोगः ॥ (यजु० ११३१) हे छंद पिंगलसूत्र ऋक्प्रातिशाख्यानुसार ठरविले.
ॐ तेजोऽसि शुक्रमस्यमृतमसि। धामनामांसि प्रियं देवानामनाधृष्टन्देवयजनमसि ॥
हे सूर्यस्वरूपे गायत्री देवी ! (तेजोऽसि) तूं देदीप्यमान तेजोमय आणि (शुक्र असि) परमशुद्ध आहेस आणि (अमृत =) नित्य ब्रह्मरूपिणी आहेस. (धाम नाम असि) तूंच परमधाम व नामरूपा आहेस. (अनाधृष्टं) ज्याचा कोणी पराभव करूं शकत नाहीत असें (देवानां प्रियं) देवांचे प्रिय (देवयजनं असि) देवांनी यजन करण्यास साधनभूत असें स्थान आहेस; (मी तुझें आवाहन करतो.

गायत्र्युपस्थानम्

गायत्र्यसीति विवस्वान् ऋषिः । स्वराड्जगती छन्दः । परमात्मा देवता। गायत्र्युपस्थाने विनियोगः ॥
(बृहदारण्यक ५।१४।७)

ॐ गायव्यस्येकपदी द्विपदी त्रिपदी चतुष्पद्यपदसि न हि पद्यसे नमस्ते तुरीयाय दर्शताय पदाय परीरजसेऽसावदोमा प्रापत् ॥

हे गायत्रि एकपदी असि, तूं भूमि अंतरिक्ष द्यौः, या त्रिभुवनरूपी प्रथम पादाने एकपदी आहेस. वेदत्रयरूपी दुसऱ्या पादानें द्विपदी आहेस, प्राण अपान
व्यानरूपी तिसऱ्या पादाने त्रिपदी आहेस; आणि तुरीय ब्रह्मरूपी ('परोरजसे सावदो' या) चौथ्या पादानें चतुष्पदी-चार पादांची आहेस. निर्गुणस्वरूपानें (अपद) पादहीन-चरणहीन आहेस; म्हणूनच (न हि पद्यसे) तूं सहजप्राप्य नाहीस, तुझ्या (दर्शताय) दर्शनीय-अनुभव घेण्यास योग्य अशा (तुरीयाय) चवथ्या पदाला जो (परः रजसे) त्रिगुणातीत प्रपंचातीत आहे, त्याला मी नमस्कार करतो. (असावदो मा प्रापत्) तुझ्या प्राप्तींत विघ्न करणारे रागद्वेषादि माझ्याजवळ येऊ शकू नयेत. (भाव हा की हे परब्रह्मस्वरूपिणी मला तुझी प्राप्ति निर्विघ्नपणे होवो.)

शापविमोचन-देवि गायत्रि विरिंचि-वसिष्ठ-विश्वामित्र-वरुणशापेभ्यो मुक्ता भव' एवढे म्हटले म्हणजे शापविमोचन-विधि झाला. हा अतिसंक्षिप्त विधि देवी भागवतांतला आहे.

मुद्राप्रदर्शनम्-

'संमुखं (सुमुख) संपुटं चैव विततं विस्तृतं तथा। द्विमुखं त्रिमुखं चैव चतुःपंच-मुखे तथा ॥१॥ षण्मुखाधोमुखे चैव व्यापकालिकं तथा। शकटं यमपाशं च ग्रंथितं सन्मुखोन्मुखम् ॥२॥ प्रलम्बं मुष्टिकं चैव मत्स्यः कूर्मो वराहकम् । सिंहाकान्तं महाक्रान्तं मुद्गरं पल्लवं तथा ॥३॥ एता मुद्रा न जानाति गायत्री निष्फला भवेत् । एता मुद्राः प्रकुर्वीत गायत्री सिद्धिदा भवेत् ॥ ४॥ एता मुद्रा न जानाति तस्य देवी न सिध्यति । शपन्ति देवताः सर्वा गायत्र्यक्षर संस्थिता:॥

आचमन व तीन प्राणायाम करावे.

गायत्री जपसंकल्प-प्रातःकाळी-नक्षत्रदर्शनादारभ्य सूर्योदयपर्यन्तं गायत्रीजपमहं करिष्ये'-सायंकाळी-अर्धास्तमितभास्करात् तारकोदयपर्यन्तं गायत्रीजपमहं करिष्ये' हा मुख्य संकल्प. हे शक्य नसल्यास गौणसंकल्प-सहस्र-अष्टोत्तरशत-अष्टाविंशति-दश-संख्याकं गायत्रीजपमहं करिष्ये असा तिन्ही संध्यांत करावा.

२४ मुद्रा दाखवाव्या.

प्रणवस्य ऋषिर्ब्रह्मा। परमात्मा देवता। देवी गायत्री छन्दः । समस्तव्याहृतीनां प्रजापतिऋषिः । अग्निवायवादित्या देवताः । गायत्र्युष्णिगनुष्टुप् छन्दांसि ॥ गायत्र्या विश्वामित्र (प्रजापति) ऋषिः । सविता देवता। गायत्री छन्दः । जपे विनियोगः।

ॐ भूर्भुवः स्वः । ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं । भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ॥ॐ॥ या मंत्राचा जप करावा. (यजु० ३६।३)

विसर्जनमुद्रा-जप झाल्यावर-'**सुरभिज्ञानशूर्पे च योनिः कूर्मोऽथ पंकजम् । लिंग निर्याणकं चैव जपान्तेऽष्टौ प्रदर्शयेत् ॥** या आठ मुद्रा दाखवून फक्त 'हृदयादि षडंगन्यास' करावे. कालातिक्रमदोषप्रायश्चित्त, प्रकरण २७ मध्ये सांगितल्याप्रमाणे करावें.

सूर्यप्रदक्षिणा विश्वतश्चक्षुरित्यस्य भौवन ऋषिः । विश्वकर्मा देवता । त्रिष्टुप् छन्दः । सूर्यप्रदक्षिणायां विनियोगः । (यजु० १७।१९)

ॐ विश्वतश्चक्षुरुत विश्वतो' मुखो विश्वतो' बाहुरुत विश्वतस्पात् । सम्बाहुभ्यां धर्मति सम्पतत्रैवाभूमी' जनयन देव एकः॥

विश्वकर्मा देव (द्यावाभूमी जनयन्) पृथ्वी व अन्तरिक्ष यांची रचना करीत असतां (सं-बाहुभ्यां) धर्माधर्मरूपी बाहूंनी व (सं-पतत्रैः) अनित्य अशा पंचभूतांनी (धमति) युक्त होतो-यांचाच उपयोग करतो; तो देव (विश्वतः चक्षुः) सर्व बाजूंनी नेत्र, (विश्वतोमुख) सर्व बाजूंनी मुख, (उत) आणि (विश्वतः बाहुः) सर्व बाजूंनी बाहू व (विश्वतः पाद्) सर्व बाजूंनी पाय, असलेला असा आहे. (भाव हा की भूतमात्राची नेत्रादि इंद्रिये त्याचीच आहेत, सर्व भूतमात्र परमात्म्याचीच रूपे आहेत.)

जपनिवेदनम्-देवा गातुविद इत्यस्य मनसस्पतिर्कषिः । वातो देवता । विराडनुष्टुप् छन्दः । जपनिवेदने विनियोगः । (यजु० २।२१)

ॐ देवा गातुविदो गातु वित्वा गातुमित । मनसस्पत इमन्देव यज्ञार स्वाहा वातेधाः।

हे (गातुविदः देवाः) यज्ञ जाणणाऱ्या देवांनों (गातुं वित्वा) आमचा हा जपयज्ञ पूर्ण झाला आहे असे जाणून (इतः) प्रसन्न होऊन तुम्ही आपल्या मानि जावे. (मनसस्पते) चितांत प्रेरणा देणाऱ्या हे (देव) देवा। (यों स्वाहा) मी केलेला जपयज्ञ तुम्हांला अर्पण करीत आहे. (वाते धाः) आपण तो वायदेवतेत स्थापन करावा. (वाते हि यज्ञः प्रतिष्ठितः। तथा च श्रुतिः-वायुरेवामिस्तस्माद यदेव अध्वर्युरुत्तमं कर्म करोति अथ एनमेव अप्येति) वरील मंत्र म्हणून नमस्कार करून पुढील वाक्य म्हणावें. **अनेन यथाशक्तिकृतेन गायत्रीजपाख्येन कर्मणा भगवान ब्रह्मस्वरूपी (**मध्यान्ह संध्येत **रुद्रस्वरूपी',** आणि सायसंध्येत **विष्णुस्वरूपी) श्रीसूर्यनारायणः प्रीयतां न मम ।।**

सन्ध्यादेवता नमस्कारः

सन्ध्या॑यै नमः॑ । सावि॑त्र्यै नमः॑ । गाय॑त्र्यै नमः॑ । सर॑स्वत्यै नमः॑ । सर्वा॑भ्यो दे॒वता॑भ्यो नमः॑ । दे॒वेभ्यो॒ नमः॑ । ऋषि॑भ्यो॒ नमः॑ । मुनि॑भ्यो॒ नमः॑ । गुरु॑भ्यो॒ नमः॑ । पितृ॑भ्यो॒ नमः॑ । कामोऽकार्॒षी'' र्नमो॒ नमः । मन्यु रकार्॒षी'' र्नमो॒ नमः । पृथिव्यापस्ते॒जो वायु॑राका॒शात् नमः ॥

ॐ नमो भगवते वासु॑देवा॒य । या॒गं सदा॑ सर्वभू॒ता॒नि च॒राणि॑ स्थाव॒राणि॑ च । सा॒यं प्रा॒त र्न॑मस्य॒न्ति॒ सा॒ मा॒ सन्ध्या॑ऽभिरक्षतु ॥

शिवाय विष्णुरूपाय शिवरूपाय विष्णवे ।
शिवस्य हृदयं-विँष्णुर्विष्णोश्च हृदयं शिवः ॥
यथा शिवमयो विष्णुरेवं-विँष्णुमयः शिवः ।
यथाऽन्तरं न पश्यामि तथा मे स्वस्तिरायुषि ॥
नमो ब्रह्मण्य देवाय गो ब्राह्मण हिताय च ।
जगद्धिताय कृष्णाय गोविन्दाय नमो नमः ॥

यां सदा सर्वभूतानि स्थावराणि चराणि च ।
सायं प्रातर्नमस्यन्ति सा मा संध्याऽभिरक्षत्वों नमः ॥

सर्व स्थावर जंगम भूतें जिला सकाळ संध्याकाळ सदा नमतात-नमस्कार करतात (सा) तो संध्या (मा) मला-माझें, सर्व प्रकारे रक्षण करो. (ओम्) ब्रह्मस्वरूपिणी संध्या देवीला मी नमस्कार करतो.

गायत्रीविसर्जनम-

उत्तमे शिखरे इत्यस्य वामदेव ऋषिः । गायत्री देवता अनुष्टुप् छन्दः । गायत्री विसर्जने विनियोगः ॥ (ते. आ. १०॥३६)

उत्तमे शिखरे जाते भूभ्यां पर्वतमूर्धनि । ब्राह्मणेभ्योऽभ्यनुज्ञाता मच्छ देवि यथासुखम् ॥ (पृ. ३२ पाहा.)

संध्यादिदिग्देवतावंदनम्-

ॐ संध्यायै नमः। ॐ गायन्यै नमः। ॐ सावित्र्यै नमः । ॐ सरस्वत्यै नमः। ॐ सर्वेभ्यो देवेभ्यो नमो नमः। ॐ प्राच्य दिशे इन्द्राय नमः। ॐ आमेयै दिशे अझये नमः। ॐ दक्षिणायै दिशे यमाय नमः । ॐ नेत्य दिशे नितये नमः। ॐ पश्चिमाय दिशे वरुणाय नमः । ॐ वायव्य दिशे वायवे नमः। ॐ उदीच्य दिशे सोमाय नमः ('कुबेराय' पा-भे.): ॐ ईशान्ये दिशे ईश्वराय नमः । ॐ ऊध्वीय दिशे ब्रह्मणे नमः । ॐ अधस्थायै दिशे अनंताय नमः ॥

ॐ आकाशात्पतितं तोयं यथा गच्छति सागरम् । सर्वदेवनमस्कारः केशव प्रति गच्छति॥

अभिवादनम्-अमुक प्रवरान्वित अमुक गोत्रोत्पन्नः शुक्लयजुर्वेदा वाजसनेय-माध्यन्दिनीयशाखाध्यायी अमुक शर्माऽहं भो इन्द्र at अभिवादयामि। भो अग्ने त्वामभिवादयामि। भो सूर्य त्वां अभिवादयामि। भो आचार्य-(गुरो) त्वामभिवादयामि। भो याज्ञवल्क्य त्वां अभिवादयामि ॥

(अमुकच्या जागी प्रवर, गोत्र व संध्येतील नांव क्रमाने उच्चारणे)

आसत्यलोकात् पातालात् आलोकालोकपर्वतात् । ये सन्ति ब्राह्मणा देवास्तेभ्यो नित्यं नमो नमः॥
यस्य स्मृत्या च नामोक्त्या तपोयज्ञक्रियादिषु।
न्यून संपूर्णतां याति सद्यो वन्दे तमच्युतम् ॥ अनेन प्रातः (मध्यान्ह-सायं) संध्योपासनाख्येन कर्मणा भगवान् श्रीपरमेश्वरः प्रीयतां न मम । ॐ तत्सद्ब्रह्मार्पणमस्तु । ॐ विष्णवे नमः । ॐ विष्णवे नमः ।

ॐ विष्णवे नमः॥

॥ विष्णुस्मरणात्परिपूर्णताऽस्तु ॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

आमच्या त्रिविध तापांचा नाश होऊन आम्हांस ब्रह्मस्वरूप प्राप्तिरूपी परम शान्ति मिळो.

शुक्ल यजुर्वेदीय-सार्थ-त्रिकाल-संध्याप्रयोगः समाप्तः ॥

॥ तैत्तिरीय-त्रिकाल-सन्ध्या-प्रयोगः॥

मृत्तिका व भस्मधारण-आचमन करून पवित्रक घालून प्राणायाम करावा, व नंतर मृत्तिकाधारण करण्यासाठी गोपीचंदनास नमस्कार करून ते हातांत घ्यावें, व खालील मंत्रानें प्रार्थना करावी :

गोपीचन्दन पापघ्न विष्णुदेहसमुद्भव।
चक्रांकित नमस्तुभ्यं धारणान्मुक्तिदो भव ॥ (वासु. उ.)

'हे पापविनाशक गोपीचंदना! तूं विष्णूच्या देहापासून उत्पन्न झालेले व - चक्रांकित आहेस, म्हणून तुला धारण केल्याने तूं मला मुक्तिदायक हो.'
डाव्या हातावर पाणी घेऊन त्यांत गोपीचंदन कालवावें; आणि कपाळ, पोट (नाभीजवळ), हृदय, कंठ, पोटाच्या उजव्या कुशीवर, दक्षिण बाहु, दक्षिण कर्ण, पोटाच्या डाव्या कुशीवर, डावा बाहु, डावा कान, पाठ, व मानेची मागची बाजू या बारा ठिकाणी शुक्लपक्षांत केशवाय नमः' इत्यादि प्रकारे बारा नांवांनी, आणि कृष्णपक्षांत संकर्षणादि बारा नांवांनी उभे तिलक (ऊर्ध्वपुंड) लावावे. हात | धुऊन वासुदेवाय नमः' म्हणत मस्तकावर ते लावावे. नंतर पुढे दिल्याप्रमाणे । भस्म लावावें.

भस्म-त्रिपुण्ड-धारण-संकल्प-देशकालादींचा उच्चार करून

शरीर-शुद्ध्यर्थ भस्मधारणमहं करिष्ये असा करून खालील मंत्राने भस्म घ्यावे

ॐ मा नस्तोक इति मंत्रस्य कुत्स ऋषिः । रुद्रो देवता। जगती छन्दः। भस्मग्रहणे विनियोगः ॥ (ऋ. सं. अ. १ अ. ८ व. ६) ।

ॐ मा नेस्तोके तनये मान आयुषि मा नो गोषु मा नो अश्वेषु रीरिषः। वीरान्मा नो रुद्र भामितो वैधीर्हविष्मन्तो नमसा विधेमते॥ (तै. आ. १०।५३)
मा नस्तोक इति मंत्रस्य कुत्स ऋषिः । रुद्रो देवता । जगती छन्दः । भस्मग्रहणे विनियोगः ॥ (ऋ. सं. अ. १ अ. ८ व. ६) ।

हे (रुद्र) रुद्रा, (पाप्यांना रडविणारा; वेदवाणीप्रतिपादित; भक्तांचे रडगाणे दूर करणारा; दुर्गति देणारा; संस्नति रोगास पळविणारा; तो (रुद्र) (नः तोके तनये) आमच्या अपत्यांचा व विशेषतः पुत्रांचा (मा रीरिषः) नाश, हिंसाह करूं नकोस. (नः आयौ) आमच्या आयुष्याची, (नो गोषु) आमच्या गोधनाची (नः अश्वेषु) आमच्या घोडयांची, (मा रीरिषः) हिंसा तूं करूं नकोस. हे रुद्रा (भामितः) क्रुद्ध होऊन, (नः वीरान्) आमच्या पुत्रसेवकादि वीरांचा (म वधीः) वध तूं करूं नकोस. आम्ही (हविष्मन्तः) हविर्द्रव्यांनी युक्त होत्साते (त्वा) तुझी (सदमित्) सदैव (हवामहे) सेवा करतों करूं.
सूचना-या मंत्रांत तोके तनये वगैरेत द्वितीयार्थी सप्तमी वापरली आहे.
या मंत्राने भस्म डाव्या हातावर घ्यावे.
भस्माभिमंत्रण-अग्निरिति भस्मेति मंत्रस्य, सर्वे देवा ऋषयः । भस्म (ब्रह्म, परमात्मा) देवता। जगती छन्दः भस्माभिमंत्रणे विनियोगः ।

ॐ अग्निरिति भस्म । वायुरिति भस्म । जलमिति भस्म स्थलमिति भस्म । व्योमेति भस्म । सर्वह वा इदं भस्म । मन एतानि चक्षुषि भस्मानि ॥ (अथर्वशिरोपनिषत् खंड ५)
अग्नि, वायु, जल, स्थल, (व्योम) आकाश ही पंचमहाभूते व त्यांच्यापासून झालेले सर्व स्थावरजंगमात्मक कार्य, आणि मन, (चक्षूषि) डोळे, नेत्र इत्यानि सर्व इंद्रियवृत्तिरूप ज्ञान, (इदं) हे (सर्व ह वा भस्म) सर्व भस्मच आहे (सदा स्वयंप्रकाश असणारे व सर्वांस चैतन्यादि देणारे तें भस्म = ब्रह भासनात् भस्म.) ॥ हा मंत्र म्हणत तें भस्म मधल्या बोटानं कालवा (सकाळी व मध्याह्नापर्यंत पाणी घालून व नंतर कोर.). मधल्या तीन बोटांन 'मृत्तिका-भस्म-धारण' प्रकरणांत सांगितल्याप्रमाणे व सांगितलेल्या मंत्रांच कपाळ, हृदय, नाभि, कंट, खांदे, बाहुसंधि, पाठ व मस्तक यांवर आडवें लावा

आचमन

ॐ केशवाय नमः । ॐ नारायणाय नमः । ॐ माधवाय नमः । असें 'आचमन' प्रकरणांत सांगितल्याप्रमाणे जल प्यावे. पुढील गोविन्दाय वगैरे ॥ प्रत्येकाच्या पूर्वी ओंकार व नंतर 'नमः' उच्चारून पुढे सांगितल्याप्रमाणे करावें.
गोविन्दाय उजवा हात धुवावा. **विष्णवे** डावा हात धुवावा. **मधुसूदनाय** वरचा ओठ व **त्रिविक्रमाय** खालचा ओठ, उजव्या पालथ्या हाताच्या त आंगठ्याच्या मुळाने पुसावा. **वामनाय व श्रीधराय** दोन वेळां दर्भानी पळीतील पाणी सभोंवतीं वर उडवावें. **हृषीकेशाय** हात धुवावे. **पद्मनाभाय** दोन्ही पावलांवर पाणी शिंपडावें. **दामोदराय** मस्तकावर शिंपडावे. **संकर्षणाय** मुखावर शिंपडावे. **वासुदेवाय व प्रद्युम्नाय** तर्जनी व आंगठा यांनी दोन्ही ल नाकपुड्यांस क्रमाने पाणी लावावे. **अनिरुद्धाय** व **पुरुषोत्तमाय** मध्यमा व आंगठा यांनी डाव्या, उजव्या डोळयांस पाणी लावावें. **अधोक्षजाय व नारसिंहाय** अनामिका व अंगुष्ठ यांनी दोन्ही कानांना लावावें. **अच्युताय** करंगळी व आंगठा यांनी बेंबीला लावावें. **जनार्दनाय** हाताच्या तळव्याने हृदयाला लावावें. **उपेंद्राय** चारी बोटांनी मस्तकावर, **हरये** उजव्या खांद्याला, **श्रीकृष्णाय** डाव्या खांद्याला चारी बोटांनी पाणी लावावे.

दोन वेळां आचमन करावें; नंतर तीन प्राणायाम करावे; विधि प्राणायाम प्रकरणांत पाहावा.

प्राणायाम

प्रणवस्य ऋषिब्रह्मा । परमात्मा देवता । दैवी गायत्री छन्दः॥ सप्तानां व्याहृतीनां प्रजापतिर्ऋषिः । अग्नि-वाय्वादित्य-बृहस्पति वरुणेन्द्र -विश्वे-देवा देवताः । गायत्र्युष्णिगनुष्टुब-बृहती-पंक्तिस्त्रिष्टुबजगत्यश्छंदांसि ।। गायत्र्या विश्वामित्र (प्रजापति) ऋषिः। सविता देवता । गायत्री छन्दः ॥ गायत्रीशिरसः प्रजापतिर्ऋषिः। ब्रह्माग्निवाय्वादित्या देवताः । यजुश्छन्दः ॥ एतेषां प्राणायामे विनियोगः ॥
ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यम् । ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ।। (ऋ. सं. अ. ३ अ. ४ व. १०)। **ॐ आपो ज्योती रसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम् ॥** (तै, आ. प्र. १० अ. ३५)

गायत्री मंत्राचा अर्थ (१) तत्-ब्रह्मवाचक आहे. 'ओं तत् सत। निर्देशो ब्रह्मणस्त्रिविधः स्मृतः' (भ.गी.), (तत् हे षष्ठीचें रूप सम त्याचे (सवितुः) सवित्याचें, (विश्वाची उत्पत्ति वगैरे ज्याच्यापासून होता तो सविता;) (देवस्य) देव म्हणजे स्वयंप्रकाशमान, परमदीप्तिमान अय जो परमात्मा त्याचे, (वरेण्य) वरणीय-प्रार्थनेनें प्राप्त करून घेण्यासार परमोत्कृष्ट, परमसुखमय, (भर्गः) अविद्या-अज्ञानजनित दुःखादिमय संसतील जाळणारे, नाश करणारे, व सर्व वेदांमध्ये, सर्व लोकांत प्रसिद्ध, परमश्र ब्रह्मरूप, त्याचे (धीमहि) आम्ही ध्यान करतो. (यः) जो सविता (ना आमच्या (धियः) बुद्धिवृत्ति, प्रज्ञा, वगैरेंना (प्रचोदयात्) प्रेरितो = प्रेरणास्फूर्ति देतो-या अर्थाचाच सारांश श्लोकांतः

बुद्धीः कर्माणि वाऽस्माकं यः प्रेरयति तस्य तु । देवस्य सवितुः ख्यातं वरेण्यं चिन्तये महः ॥ (सायणभाष्य.) **यो देवः सविताऽस्माकं धियो धर्मादिगोचरे। प्रेरयेत् तस्य तद्भर्गः तद् वरेण्यं उपास्महे ॥** (स्मृति)

जो सविता देव आमच्या बुद्धींना धर्म-अर्थ-काम-मोक्ष इत्यादींचे ठायीं प्रेरणा देतो, त्याचें में उत्कृष्ट (भर्ग) स्वयंप्रकाशरूप तेज त्याचे आम्ही ध्यान करतों, चिंतन करतो, त्याची उपासना करतो. (हा अध्यात्मदृष्ट्या अर्थ मुख्य आहे.) पण मंत्रांतील शब्दांचा उच्चार करीत या अर्थाचें चिंतन करणे सर्व द्विजांना शक्य नाही म्हणूनः दुसरा अर्थ-(सवितारूपी ब्रह्माची जी चिच्छक्ति ती सावित्री; तीच विश्वाची उत्पत्ति वगैरे करणारी आहे. शक्ति आणि शक्तिमान् यांत तत्त्वतः भेद नाही.) जी सावित्री-गायत्री आमच्या बुद्धिवृत्तींना धर्मादिमोक्षप्राप्तीकडे प्रेरणा देते तिच्या, अज्ञानादिकांचा संहार करणाऱ्या, सर्वश्रेष्ठ रूपाचे आम्ही ध्यान करतो. [या अर्थानं 'मुक्ताविद्रुम' श्लोकांत वर्णिलेल्या रूपाचें ध्यान जपाच्या वेलों करावें. पण पांच मुखे, दहा हात इत्यादि रूपाचे-ध्यानसुद्धा सर्वांस साधेल असें नाही. हे दैविक ध्यान आहे.] तिसरा अर्थ-जो सविता-सूर्य देव आमच्या बद्धींना व कर्माना धर्मादिकांत प्रेरणा देतो, त्याच्या देदीप्यमान-स्वयंप्रकाशमान-अज्ञानमोहांधकाराचा नाश करणाऱ्या परमोत्कृष्ट तेजाचे-बिंबाचे, आम्ही ध्यान करतो. (हा भौतिकदृष्ट्या
अर्थ आहे) सूर्यबिंबाचे ध्यान करणे जन्मांधाशिवाय इतर कोणालाहि सहज साधेल - व जप करतांना एकाग्रता सुलभ होईल.

शिरोमंत्राचा अर्थ-(ओं आपः) जल ब्रह्मच आहे; (ज्योतिः) सूर्य, चंद्र इत्यादींचें तेज ब्रह्मच आहे; 'यदादित्यगतं तेजः जगद् भासयतेऽखिलम् । यत् चंद्रमसि यच्चाग्नौ तत् तेजः विद्धि मामकम् ' (भ. गी.) (रसः) मधुर इत्यादि सर्व रस ब्रह्मच आहेत. 'रसः अहम् अस्मि कौन्तेय' (भ. गी.) 'रसः वै सः' (तै. श्रुति.), (अमृतं) देवांचे खाद्य; में अमृत तेंहि ब्रह्मच आहे. 'अन्नं ब्रह्म, रसो विष्णुः भोक्ता देवो जनार्दनः' (ब्रह्म) सामवेद (वेद) सुद्धां ब्रह्म च. 'वेदानां सामवेदोऽस्मि' (भ. गो.); (भूर्भुवःस्वरोम्) भूर्लोकादि सर्व लोक ब्रह्मच आहेत. दुसरा अर्थ-(आपः) आप्नोति, व्याप्नोति, म्हणजेच सत् , (ज्योतिः) स्वयंप्रकाशमान् = चित्, (रसः) आनन्द, (अमृतं) नित्य, शाश्वत, सनातन; असें (ब्रह्म) परब्रह्म आहे; व भूः भुवः स्वः इत्यादि सर्व ओम् म्हणजे ब्रह्मस्वरूपच आहेत. भूः सत्, भुवः चित्, स्वः (सुवः) आनंद; सुखस्वरूप म्हणजेच सदूप, चिद्रप, आनंदरूप ॐ म्हणजे ब्रह्म च सर्व लोक आहेत. । संध्येचा संकल्प-हरिः ॐ अद्य श्रीब्रह्मणो द्वितीये परार्धे श्रीश्वेतवाराहकल्पे जम्बुद्वीपे भरतखण्डे दण्डकारण्ये देशे कलियुगे कलिप्रथमचरणे शालिवाहनशके अमुकनामसंवत्सरे, अमुकमासे, अमुकपक्षे अमुकवासरे, अमुकशर्माऽहं ममो पात-दुरित-क्षयद्वारा श्रीपरमेश्वरप्रीत्यर्थं प्रातः (मध्याह्न अथवा सायं) सन्ध्यामुपासिष्ये । हातांत पाणी घेऊन हा संकल्प म्हणावा; 'अमुक शब्दाच्या जागी संवत्सर, महिना, पक्ष, इत्यादींचें नांव उच्चारावें, आणि शेवटी हातांतील पाणी

ताम्हनांत सोडावे.

पहिले मार्जन

आपोहिष्ठेति तृचस्य सिन्धुद्वीप ऋषिः । आपो देवता । गायत्रीछन्दः । मार्जने

विनियोगः ॥ आपो हि छा० इत्यादि तीन ऋचांचा ऋषि सिंधुद्वीप हा आहे. हे तिन्ही मंत्र ऋ० सं० अ० ७ अ० ६ व० ५ यांतले आहेत.

ॐ आपो हि ष्ठा मयोभुवः । ता न ऊर्जे दधातन । महे रणाय चक्षसे ॥१॥

हे (आपः) उदकांनों, जलदेवतांनों (हि) तुम्हीच स्नानपानादि करणारांस (मयोभुवः स्थाः = स्थ) सुखभूमि, सुखदायक आहांत; (मय = शिव, सुख; तै. श्रुति) म्हणून (ताः) त्या तुम्ही (नः) आपल्या सेवकांचे आमचें, (महे) परमपूज्य, महान् (रणाय = रमणीयाय) रमणीय-जो परमात्मा त्याच्या (चक्षसे) दर्शनासाठी (ऊर्जे दधातन) अनादिकांनी धारणपोषण करा. (नाहीतर जन्म व्यर्थ) –

यो वः शिवतमो रसः। तस्य भाजयतेह न । उशतीरिव मातरः ॥२॥

हे जलदेवतांनों (वः) तुमचा (यः शिवतमः रसः) जो परम कल्याणकारक मधुर रस आहे, (तस्य इह) त्याचे या लोकी (नः भाजयत) आम्हांला पात्र बनवा; पात्रांत जसा रस सांठवितात तसा आमच्यांत सांठवा. दृष्टान्त (उशतीः) आपल्या पुत्राची पुष्टि-तुष्टि व्हावी अशी कामना (करणाऱ्या) असलेल्या (मातरः) माता (इव) जशा दूध वगैरे उत्तम रस मुलाला पाजतात, त्याप्रमाणे तुम्ही करा. ॥२॥

ॐ तस्मा अरं' गमाम वः। यस्य क्षयाय जिन्वथ। आपो जनयथा च नः ॥३॥

हे (आपः) जलदेवतांनों आम्ही, (वः) तुम्हांला (तस्मा = तस्मै) त्यासाठी पापक्षय होऊन परमात्मदर्शन होण्यासाठी (अरं गमाम) अत्यंत तळमळीनें शरण आलो आहोत; म्हणून तुम्ही, (यस्य, य = पाप) पाप, ताप, अज्ञान यांच्या (क्षयाय) नाशासाठी, नाश होईल अशी (जिन्वथ) कृपा (प्रसाद) प्रेमानें प्रीतीने आमच्यावर करा. (च) आणि (नः) आम्हांला (जनयथ) पुत्रादि प्रजोत्पादनास समर्थ करा. (पुत्र म्हणजे आत्मज्ञान व पौत्र = मोक्ष असा अर्थहि श्रुतिवचनाधार घेता येतो.) मार्जनावधि 'मार्जन' या पुस्तकाचा पूर्वाध, प्रकरण १८ वें प्रकरणांत पाहावा.

मंत्राचमन

सूर्यश्चेति मंत्रस्य नारायण ऋषिः। सूर्य-मन्यु-मन्युपति-रात्रयो देवताः । प्रकृतिच्छन्दः । मंत्राचमने विनियोगः ॥

ॐ सूर्यश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः । पापेभ्यो' रक्षन्ताम् । यद्राच्या पापमकार्षम् । मनसा वाचा हस्ताभ्याम् । पद्भ्यामुदरेण शिश्ना । रात्रिस्तदवलुम्पतु । यत्किञ्च दुरितं मयि । इदमहं माममृतयोनौ सूर्ये-ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ॥ (आश्व. गृह्य प० अ० १)

आचमनासाठी पाणी जसें हातांत घ्यावयाचे तसे घेऊन वरील मंत्राने तें अभिमंत्रित करून,

आचमनपद्धतीप्रमाणे पण एकदांच प्यावे; आणि मी पापरहित झालो आहे अशी भावना करावी. .
नंतर आचमन व प्राणायाम करावे. अर्थ-सूर्य, (मन्यु) क्रोधाभिमानी देव, (मन्युपतयः च) आणि क्रोधाचें नियमन करणारे देव, (मा) मला-माझें (मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यः) क्रोधजनित, क्रोधाने केलेल्या, पापापासून (त्या पापांचा नाश करून) पालन (रक्षन्ताम्) रक्षण करोत; (रात्र्या) गेल्या रात्रीत (मनसा वाचा) मनानें व वाणीनें, (हस्ताभ्यां पद्भ्याम्) हातांनी व पायांनी, (उदरेण, शिश्ना) उदराने व शिश्नानें (यत् पापं अकार्षम्) मी जे काही पाप केलें (तत् रात्रिः अवलुम्पतु) त्या सर्व पापाचा रात्रिदेवता नाश करो. [परहिंसाचिंतनादि मानसिक पापें; असत्य, कठोर, अश्लील भाषणादि वाणीची पापें; हिंसा, अभिचार कर्मादि हातांनी केलेली; पायांनी हिंसा किंवा गोब्राह्मण-गुरुजन-पूज्य यांना किंवा त्यांच्या आसनवस्त्र-पात्र-शय्यादिकांना पायाने स्पर्श करणे वा ओलांडणे इत्यादि पायांनी केलेली पापें; अभक्ष्य-भक्षणादि, अपेयपानादि उदराने केलेली पापें; अगम्या-गमनादि शिश्नाने केलेली पा] आणि (यत् किञ्च) जे काहीं (दुरितं मयि) पाप माझ्या ठिकाणी असेल (इदं) हे सर्व (अहं)-करणारा मी व (माम्) माझा लिंग देह यांस (अमृतयोनौ) मोक्षकारण असणाऱ्या (सूर्ये ज्योतिषि) सूर्यरूपी आहवनीयाग्नीत (जुहोमि) हवन करतो. या होमाने त्या सर्वांना भस्मसात् करून, पापरहित होतो; त्यासाठी हे अभिमंत्रित जल माझ्या मुखरूपी अग्नीत (स्वाहा) चांगले हुत होवो.

मध्याह्न सन्ध्येत–

आपः पुनन्त्विति द्वयोः । नारायण ऋषिः । आपः, पृथिवी, ब्रह्मणस्पतिर्ब्रह्म च देवताः । अनुष्टुप् छन्दः । मंत्राचमने विनियोगः ॥

ॐ आपः पुनन्तु पृथिवीं पृथिवी पूता पुनातु माम् । पुनन्तु ब्रह्मणस्पतिर्ब्रह्म पूता पुनातु माम् ॥१॥
यदुच्छिष्टमभोज्यं यद्वा दुश्चरितं मम । सर्व पुनन्तु मामापो'ऽसतां च प्रतिग्रहं स्वाहा ॥२॥

प्रातःसंध्येतील मंत्राचमनाप्रमाणेच जल प्यावे. नंतर आचमन व प्राणायाम करावे.
अर्थ-(आप) उदके, जलदेवता (पृथिवीं पुनन्तु) पृथ्वीला व माझ्या देहाला पवित्र करोत. (पृथिवी पूता) पवित्र झालेली पृथ्वी व पार्थिव जड देह (मां पुनातु)-मला जीवाला पवित्र करो; (ब्रह्मणः पतिः) वेदपालक, वेदपुरुष, ब्रह्मदेवाचा पालक, मला (पुनन्तु = पुनातु) पवित्र करो; (पूता ब्रह्म-सदा पावन असलेलें ब्रह्म; [पूता हे स्त्रीलिंगी रूप नपुंसकलिंगासाठी वापरले आहे] मला पावन करो; ॥ १॥ या मंत्रांत देहद्वारा पावनत्व सांगितले; पण आतां प्रत्यक्ष सांगतातः-(आपः) माझ्या हातांत असलेलें जल (यद् उच्छिष्टम्) दुसऱ्यांनी भोजन केल्यानंतरचे किंवा एकाच पात्रांत पुत्रादिकांसह भोजन, म्हणजे उष्टें अन्न आणि (यद् अभोज्यं) जे खाणे निषिद्ध आहे असे अन्न, मी भक्षण केले असेल त्याचा दोष-पाप, (वा) आणि (यद् दुश्चरितं मम) माझ्याकडून जे काही निषिद्धाचरण, दुष्ट आचरण, इत्यादि घडले असेल (सर्व आपः मां पुनन्तु) त्या सर्वांचा नाश करून हे जल मला पावन, शुद्ध करो; (च) तसेंच (असतां प्रतिग्रहम्) ज्यांच्याकडून दानादि घेणे निषिद्ध आहे अशा असज्जनांकडून मी जें दानादि. घेतले असेल त्या दोषांपासून हे जल मला शुद्ध करो. (स्वाहा) हे जल माझ्या मुखाग्नीत चांगले हुत होवो. ॥२॥

सायंसंध्येत-

अग्निश्चेति मंत्रस्य नारायणऋषिः । अग्नि-मन्यु-मन्युपतयोऽहश्च देवताः । प्रकृतिश्छन्दः । मंत्राचमने विनियोगः । (आश्व. गृह्यप. अ..१)

ॐ अग्निश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः । पापेभ्यो रक्षन्ताम् । यदह्ना पापमकार्षम् । मनसा वाचा हस्ताभ्याम् । पद्भ्यामुदरेण शिना । अहस्तदेवलुम्पतु । यत्किञ्च दुरितं मयि । इदमहं माममृतयोनौ सत्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ॥

अर्थ—सूर्यश्चमा० ' या मंत्रासारखाच आहे; फक्त 'सूर्य' च्या ठिकाणी अग्नि', 'रात्रि'च्या ठिकाणी 'अहः' = दिवस आणि 'सूर्य ज्योतिषि'च्या जागी 'सत्ये ज्योतिषि' = ' त्रिकालाबाधित साधुगुणविशिष्ट आहवनीयअग्नीत' इतकाच फरक अर्थामध्ये आहे. नंतर आचमन व प्राणायाम करावे.

दुसरे मार्जन–

दधिक्राव्ण इति मंत्रस्य वामदेव ऋषिः । दधिकाव्वा देवता। अनुष्टुप् छन्दः ॥ आपो हिष्ठेति तिसृणां सिंधुद्वीप आपो गायत्री । हिरण्यवर्णा इति चतुष्टयस्य इंद्र ऋषिः आपो देवता । त्रिष्टुप् छन्दः । एतेषां मार्जने विनियोगः ।

ॐ दधिक्राव्णो अकारिषम् जिष्णोरश्वस्य वाजिनः। सुरभि नो मुखा करत्प्राण आयू षि तारिषत् ॥१॥ (तै. सं. १।५।११)

ॐ आपो हिष्ठा मयोभुवस्ता नं ऊर्जे धातन। महे रणाय चक्षसे ॥२॥

ॐ यो वः शिवतमो रसस्तस्य भाजयतेह नः उशतीरिव मातरः ॥३॥

ॐ तस्मा अरं गमाम वो यस्य क्षयाय जिन्वथ आपो जनयथा । च नः॥४॥ (१) (दधिक्राव्णः) दधि, समिधादि हविभक्षक अग्निपुरुष (जिष्णोः) छ (अश्वस्य) व्यापक आणि (वाजिनः) अन्नसंपन्न-असलेल्या देवाचें 4) मी कर्म केलें आहे; तो देव (नः मुखा = मुखानि) आमची मुखें (सुरभि करत्) सुगन्ध करो; आणि (नः आयंषि) आमचे आयुष्य (प्रतारिषत्) वृद्धिंगत करो. ॥

आपो हि छादि तीन मंत्रांचा अर्थ पृ. ६ पाहा..

५ ॐ हिरण्यवर्णाः शुचयः पावका यासु जातः कश्यपो यास्विन्द्रः अग्निं या गर्भ' दधिरे विरूपास्ता न आपः श ऽ स्योना भवन्तु ॥ (तै. सं. ५।६।१)

६ ॐ यासां राजा वरुणो याति मध्ये सत्यानृते अवपश्यज्जनानाम्। मधुश्चुतः शुचयो याः पावकास्ता न आपः श ऽ स्योना भवन्तु ॥ (तै. सं. ५।६।१)

७ॐ यासां देवा दिवि कृण्वन्ति भक्षं या अन्तरिक्ष बहुधा भवन्ति । थाः पृथिवीं पयसोन्दन्ति शुक्रास्ता न आपः श ऽ स्योना भवन्तु ॥ (ते. सं. ५।६।१)

ॐ शिवेन मा चक्षुषा पश्यताऽऽपः शिवयां तनुवोपस्पृशत त्वच ।सर्वा' ऽ अग्नीरप्सुषदो' हुवे वो मयि वर्षो बलमोजो निधत्त ॥

(तै. सं. ५।६।१) (५) (हिरण्यवर्णाः) निर्मलपणा व तेज यांमुळे सोन्यासारख्या तांबुस वर्णानें क्त (शुचयः) सहजशुद्ध (पावकाः) पावन करणारें में (आपः) उदक आहे; (यासु) ज्याच्या ठिकाणी (कश्यपः, इन्द्रः, जातः) कश्यप व इन्द्र हे उत्पन्न झाले; (याः अग्निं गर्भ दधिरे) ज्यांनी अग्नीला गर्भात धारण केला; व ज्या विरूपाः) विविध रूपांच्या आहेत, (ताः आपः) त्या जलदेवता (स्योनाः) सुखकारक आहेत; तरी त्या (नः शं भवन्तुः) आम्हांस सुखदायक होवोत ॥ ५॥

(६) (जनानां सत्यानृते अवपश्यन्) लोकांच्या पुण्यपापादिकांचा निवाडा करणारा (राजा वरुणः) राजा वरुण (यासां मध्ये याति) ज्या उदकांत गुप्तपणे संचार करीत असतो; व जे (मधुश्चुतः) मधुर रसाचा स्राव करीत असते (ताः) ते (शुचयः पावकाः) सहज शुद्ध व पावन करणारे व (स्योनाः आपः) मुखक रक उदक (जलदेवता)

आम्हांस सुखदायक होवो..
(७) (देवाः) देव (दिवि) स्वर्गात (यासां भक्ष कृण्वान्त) ज्यांचे साररूपी अमृत आपले भक्ष्य भोज्य करतात; व (याः अन्तरिक्षे) जें जल अंतरिक्षांत (बहधा भवन्ति) पर्जन्यधारारूपाने बहुविध होते, (याः पयसा पृथिवीं उन्दन्ति) जें स्वतःच्या ओलेपणाने पृथ्वीला भिजविते (ताः शुक्राः आपः) ते निर्मल जल, सुखकारक, सुखदायक जल, आम्हांस सुख देवो.
(८) हे (आपः) जलदेवतांनो (शिवेन चक्षुषा) आपल्या कल्याणकारक दृष्टीने (मां पश्यत) माझ्याकडे पाहा; आणि (शिवेन तनुना) तुमच्या कल्याणकारक स्वरूपाने (मे त्वचं उपस्पृशत) माझ्या त्वचेला स्पर्श करा. (अप्सुषदः) उदकांत राहणाऱ्या (सर्वान् अग्नीन्) सर्व अग्नींना (हुवे - मी बोलावीत आहे. तुम्ही येऊन (वः) आपली (वर्चः ओजः बलम्) कान्ति, ओज व बल यांची (मयि निधत्त) माझ्यांत स्थापना करा.

अघमर्षण-

द्रुपदादिति मंत्रस्य कोकिलो राजपुत्र ऋषिः । आपो देवताः । अनुष्टुप् छन्दः । अघमर्षणे विनियोगः ॥
(तै. ब्रा. २।६।६) प्रकरण १९ पाहा.
ॐ द्रुपदादिवेन्मुमुचानः । स्विन्नः स्नात्वी मलादिव । पूतं पवित्रेणेवाऽऽज्यम् । आपः शुन्धन्तु मैनसः ॥

(दु. पदात्) काष्ठाच्या पायखोड्यांतून (मुमुचानः) राजाने दयेनें मुक्त केलेला (इव) जसा शुद्ध, निर्दोष, निरपराधी ठरतो; (इव) जसा (स्क्विः) घाम आलेला मनुष्य (स्नातः). स्नान केलेला (मलात्) मळापासून मुक्त होतो, (पवित्रेण इव) प्रादेशमात्र साग्र दोन दांनी केलेल्या शुद्धिसंस्काराने (आज्यं इव) जसें घृत-तूप (पूर्त) शुद्ध होते, त्याप्रमाणे (आपः) जलदेवता (मा एनसः) मला पापापासून सोडवून (शुन्धन्तु) शुद्ध पवित्र करोत..
स्नात्वी = स्नात्वा - यानंतर आचमन व प्राणायाम करावे.

अर्घ्यदान-

प्रणवस्य ऋषिब्रह्मा । परमात्मा देवता। दैवी गायत्री छन्दः ॥ समस्तव्याहृतीनां प्रजापतिर्ऋषिः। अग्निवाय्वादित्या देवताः । गायत्र्युष्णिगनुष्टुप् छन्दांसि ॥ गायत्र्या विश्वामित्र (प्रजापति) ऋषिः । सविता देवता। गायत्री छन्दः । एतेषां श्रीसूर्यायार्घ्यदाने विनियोगः ॥
ॐ भूर्भुवःस्वः। ॐ तत्सवितु०...प्रचोदयात् ॥ ब्रह्मस्वरूपिणे सूर्यनारायणाय नमः इदमर्घ्यम दत्तं न मम ॥ प्रातः सायं ३।३ द्यावे.
मध्यान्हसंध्येत-उभ्याने एक अर्ध्य.

मध्यान्हसंध्येत-

हंसः शुचिषदिति मंत्रस्य वामदेव ऋषिः । सूर्यो देवता। जगती छन्दः । श्रीसूर्यायाऽर्घ्यदाने विनियोगः :
(ऋ. सं. अ. ३।७।१४)
ॐ हंसः शुचिषद्वसुरन्तरिक्षसद्धोता वेदिषदतिथिदुरोणसत् । नृषदूरसदृतसव्योमसदब्जा गोजा ऋतजा अद्रिजा ऋतम् ।।

या मंत्राने एकच अर्घ्य द्यावा. अर्थ-(हंसः) पापांचा संहार करणारा व आकाशमंडळांतून रात्रंदिवस गमन करणारा, (शुचिषत्) पुण्यक्षेत्रादिकांत गमन करणारा, (वसुः) वृष्टिरूपी उदकाचे निवासस्थान, (आदित्याज्जायते वृष्टिः'), वृष्टिरूपाने जगाचे निवासस्थान, (अन्तरिक्षसत्) वायुरूपाने अन्तरिक्षांत राहणारा; (होता वेदिषत्) अग्निरूपानें वेदीत राहणारा 'अग्निर्होता' (श्रुति), (अतिथिः) तिथिवारादि नियम नसलेल्या देवांस सुद्धां अतिथीसारखा पूज्य, (दुरोणसत्) हृदयकमलांत राहणारा, (नृषत् -~-सत्) प्राणरूपाने मनुष्यांत राहणारा, (वर-सत्) उत्कृष्ट स्थानांत राहणारा, (ऋत-सत्) यज्ञांत व सत्यांत राहणारा, (व्योम-सत्) अन्तरिक्षांत चंद्रनक्षत्रादिरूपाने राहणारा, (अब्जाः) अप्-जा.-जलांत जलचररूपाने जन्मणारा, (गो-जाः) गो = पृथ्वी; पृथ्वीवर स्थलचररूपाने जन्मणारा, (ऋत-जाः) परमात्म्यापासून उत्पन्न होणारा, (अद्रिजाः) पर्वतांत पाषाणादिरूपाने उत्पन्न होणारा; असा जो सूर्य त्याला (ऋतं) हे अर्घ्यजल प्राप्त होवो.

सायंकाळी प्रातःकाळच्याच मंत्राने तीन अर्घ्य बसून द्यावे-'विष्णु स्वरूपिणे सूर्यनारायणाय नमः इदमयं दत्तं न मम । असें मंत्रानंतर म्हणावें.

रात्री मध्यान्ह सन्ध्या करणे झाल्यास अर्घ्यदानाचा मंत्रः--
आ कृष्णेनेति मंत्रस्य हिरण्यस्तूप ऋषिः । सविता देवता । त्रिष्टुप् छन्दः । श्री सूर्यायाऽयंदाने विनियोगः ॥ (ऋ. सं. अ. १।३।५).
ॐ आ कृष्णेन रजसा वर्तमानो निवेशयन्नमृतं मयं च। हिरण्ययेन सविता रथेनाऽऽदेवो याति भुवनानि पश्यन् ॥
(कृष्णेन रजसा) कृष्णवर्णाच्या अन्तरिक्ष लोकांतून (आ वर्तमानः) वारंवार येणारा आणि (अमृतं च) मरणरहित देव व मरणरहित प्राण, (च मयं) आणि मरणशील मनुष्यांस व शरीरांस (निवेशयन्) आपापल्या स्थानी स्थापन करणारा, कार्यास लावणारा (देवः सविता) देदीप्यमान सूर्य देव (भुवनानि पश्यन्) सर्व भुवनाना प्रकाशित करीत (हिरण्ययेन-हिरण्मयेन) सुवर्णमय (रथेन) स्थाने (आ याति) आमच्या समीप येत आहे.

अर्घ्य दिल्याबरोबर त्या गायत्री अस्त्राला परत आणण्यासाठी अस्त्रोपसंहरण करावें.
अस्त्रोपसंहार-मंत्रस्य प्रजापतिऋषिः । ब्रह्माग्निवायवादित्या देवताः । यजुश्छन्दः। अस्त्रोपसंहरणे विनियोगः ॥ असें म्हणून खालील मंत्र म्हणावा..
ॐ आपो ज्योती रसोमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम्' अर्थ पूर्वी दिला आहे. हा मंत्र म्हणून त्याला जोडून **'आगच्छ देवि स्थातव्यं प्रविश्य हृदयं मम'** हा मंत्र म्हणावा. हे देवी गायत्री परत ये आणि माझ्या हृदयांत प्रवेश करून रहा.
अर्घ्यदानाचा मंत्र म्हटल्यावर अर्घ्य देण्यापूर्वी प्रत्येक वेळी अशी प्रार्थना करावी : **'उत्तिष्ठ देवि गन्तव्यं पुनरागमनायच'** गायत्री देवी ऊठ व पुन्हां परत येण्यासाठी या अर्घ्य जलांत प्रवेश करून त्वां जावें. असे म्हणावें व गायत्रीने त्या जलांत प्रवेश केला आहे अशी भावना करावी.

मध्यान्ह संध्येत अस्त्रोपसंहरण करू नये

स्वतःच्याभोवती प्रदक्षिणा

अथ सजलेन पाणिना त्रिः प्रदक्षिणं अनुव्रजनं कर्तव्यम् (श्रीकृष्णपंडित भाष्ये) हातांत पाणी घेऊन त्याची अखंड धार आपल्याभोंवतों सोडीत तीन प्रदक्षिणा कराव्या. कोणी एक सांगितली आहे. **असाविति मंत्रस्य प्रजापतिषिः । आदित्यो देवता । निचत्प्राजापत्या गायत्री छन्दः । प्रदक्षिणायां विनियोगः ॥**
ॐ असावादित्यो ब्रह्म (. गृह्यप. अ. १) (असौ) हा आकाशांत उगवणारा व माझ्या हृदयांत जीवात्मा रूपाने असणारा सूर्यमण्डलान्तर्गत (आदित्यः) परमात्मा, ब्रह्म आहे. 'सूर्यः आत्मा जगतः तस्थुषः च' (सूर्योप०)आणखी आधार 'अर्घ्यदान व प्रदक्षिणा' (पूर्वाध प्रकरण २०) प्रकरणांत पाहावे. येथे 'जीवो ब्रह्म एव न अपरः' या अभेदा सहज चिंतन होते. नंतर आचमन व प्राणायाम तीन करावे.

आसन विधि

ॐ पृथ्वीति मंत्रस्य, मेरुपृष्ट ऋषिः। कूर्मो देवता सुतलं छन्दः। आसने. विनियोगः ।
ॐ पृथ्वि त्वया धृता लोका देवि त्वं विष्णुना धृता॥
त्वं च धारय मां देवि पवित्रं कुरु चाऽऽसनम् ॥१॥ हे पृथ्वी देवी ! तूं लोकांना धारण केले आहेस, व तुला विष्णूनें धारण केली आहे. नूं मला धारण कर व आसन पवित्र कर ॥१॥
आसनविधींत केव्हां काय करावें तें 'आसन व आसनविधि' (पूर्वार्ध प्रकरण २१) प्रकरणांत पाहावें.
ऊर्ध्वकेशि विरूपाक्षि मांसशोणितभक्षणे। तिष्ठ देवि शिखाबन्धे चामुण्डे ह्यपराजिते ॥२॥

(ऊर्ध्वकेशि) जिचे केस उंच वर आहेत, (विरूपाक्षि) डोळे विरूप, भयानक आहेत, (मांस-शोणित-भक्षणे) जी मांस व रक्त भक्षण करते, अशा हे (अपराजिते) जिचा कोणीहि पराभव केलेला नाही अशा चामुंडे देवी! तूं (शिखाबन्धे) माझ्या शेंडीच्या गांठीवर (तिष्ठ) रहा ॥२॥
या मंत्राने शेंडीच्या गांठीला उजव्या हाताने स्पर्श करावा आणि चामुण्डा देवी तेथे बसली आहे अशी भावना करावी.
३ भूतोत्सारणम्--भूमीवरील भूतांना-जीवांना हाकलून लावणे ' अपसर्पन्तु' मंत्रस्य वामदेवो भूतान्यनुष्टुप् । भूतोत्सारणे विनियोगः ॥
अपसर्पन्तु ते भूता ये भूता भूमिसंस्थिताः।
ये भूता विघ्नकर्तारस्ते गच्छन्तु शिवाज्ञया ॥३॥ जी भूतें, जीवजंतु, भूमीवर असतील त्यांनी येथून दूर चालते व्हावें, आणि जी कर्मात विन्न करणारी भूतें असतील त्यांनी शिवाच्या आज्ञेनें निघून जावें. ॥३॥

४ भूत-पिशाचोत्सारणम्--भूत-पिशाचांना हाकलून लावणे.
अपक्रामन्तु भूतानि पिशाचाः सर्वतोदिशम् ।
सर्वेषामविरोधेन ब्रह्मकर्म समारभे ॥४॥ अंतरिक्षांतील सर्व भूतांनी-जीवांनी आणि पिशाचादिकांनी (सर्वतोदिशम्) माझ्या सभोवतालच्या सर्व भागांतून दूर निघून जावें; कोणीहि विन्न करूं नये; सर्व विरोधरहित होऊन मी आतां जपरूपी ब्रह्मकर्म सुरू करीत आहे ॥ ४ ॥

न्यास

गोविन्दादिकरन्यास--अंगुष्ठाग्रे तु गोविन्दं तर्जन्यां तु महीधरम् । मध्यमायां हृषीकेशं अनामिक्यां त्रिविक्रमम् ॥ १॥ कनिष्ठिक्यां न्यसेद्विष्णुं करमध्ये तु माधवम् । एवं च करविन्यासं सर्वपापप्रणाशनम् ॥ २॥
ही सार्थ नांवें व अंगुष्ठादि स्थाने यांचा संबंध पूर्वार्ध प्रकरण २३ मध्ये पाहावा.
'अंगुष्ठाये तु गोविन्द ' म्हणतांना तर्जनीचे पुढले पर आंगठ्याच्या पुढल्या पेरावर फिरवावे. नंतर आंगठ्याचे पर्व कमाने पुढील चार बोटांच्या अग्रावर तो तो मंत्र म्हणत फिरवावे. 'करमध्ये तु माधवम् ' म्हणत डाव्याची चार बोटें उजच्या तळहातावर व उजव्याची डाव्याच्या करतलावर लावावी.
प्रणवन्यास- अं नाभौ न्यसामि। ॐ हृदये न्यसामि। ॐ में मुखे न्यसामि। ॐ शिरसि न्यसामि, त्या त्या ठिकाणी उजव्या हाताची चार बोटें लावावी.
३ व्याहृति न्यास-ॐ भूः पादाभ्यां नमः । ॐ भुवः जानुभ्यां नमः । ॐ स्वः कटिभ्यो नमः । ॐ महः नाभ्यै नमः । ॐ जनः हृदयाय नमः । ॐ तपः कण्ठाय नमः । ॐ सत्यम् ललाटाय नमः । ॐ परब्रह्म शिरसे स्वाहा ॥ वरील मंत्र म्हणत क्रमाने (१) दोन्ही पाय, (२) गुडघे, (३) दोन्ही कटी, (४) बेंबी, (५) हृदय, (६) गळा, (७) कपाळ व (८) मस्तक मध्य, या ठिकाणी उजव्या चार बोटांनी स्पर्श करावा
४ **गायत्रीऋष्यादि न्यास-गायत्र्या विश्वामित्र (प्रजापति) ऋषये नमः शिरसि । गायत्री छंदसे नमः मुखे । सवितृदेवतायै नमः हृदये । ॐ रे बीजाय नमः गुह्ये। ॐ णिं शक्तये नमः पादयोः । ॐ यं कीलकाय नमः नाभौ ॥**
५ करन्यास-ॐ तत्सवितुरंगुष्ठाभ्यां नमः । ॐ वरेण्यं तर्जनीभ्यां नमः। ॐ भर्गो देवस्य मध्यमाभ्यां नमः । ॐ धीमहि अनामिकाभ्यां नमः। ॐ धियो यो नः कनिष्ठिकाभ्यां नमः । ॐ प्रचोदयात् करतलकरपृष्ठाभ्यां नमः ॥
६ हृदयादि न्यास-ॐ तत्सवितु (ब्रह्मात्मने).हृदयाय नमः । ॐ वरेण्यं (विष्णवात्मने) शिरसे स्वाहा । ॐ भर्गो देवस्य (रुद्रात्मने) शिखायै वषट् । ॐ धीमहि (परमात्मने) कवचाय हुम् । ॐ धियो यो नः (ज्ञानात्मने) नेत्रत्रयाय वौषट् । ॐ प्रचोदयात् (सत्यात्मने) अस्त्राय फट । ॐ भूर्भुवः स्वः इति दिग्बंधः। कंसांतील शब्द कोणी कोणी उच्चारतात. - वरील न्यासांचे थोडें स्पष्टीकरण-(१) गोविन्दादिकांना त्या त्या स्थानी स्थापन करून प्रथम हात पवित्र करावयाचे व त्या त्या स्थानांच्या उपयोगाकडे लक्ष वेधावयाचें, याविषयी पुष्कळ लिहिण्यासारखे आहे; पण विस्तार करणे इष्ट नाही. (२) प्रणवाच्या मात्रा व प्रणव यांच्या न्यासांनी ती ती स्थाने तद्रूप करावयाची, (३) ऋष्यादि न्यासानें गायत्रीच्या ऋष्यादिकांस त्या त्या स्थानी स्थापन करावयाचें; कारण पुढे गायत्रीचा जप करावयाचा आहे. (४) व्याहृतिन्यासाने भूलोकादि सात लोकांना क्रमशः पायांपासून कपाळापर्यंत स्थापन करून जे ब्रह्मांडी ते पिंडी ही भावना जागृत करून पिंड ब्रह्मांड यांचे ऐक्य दाखविले जाते. तसेंच हेहि दाखवावयाचे आहे कों, पायांपासून कपाळा-ललाटा-पर्यंत सर्व द्वैत-(उजवें डावे असें) असें आहे, व परब्रह्माचा मस्तकमध्यांत न्यास करून हे सुचविलें जात को तेथे द्वैत नाही व सर्व भासमान द्वित्त्वाला त्याचाच आधार, तेंच अधिष्ठान आहे. (५) करन्यास व हृदयन्यास यांत गायत्री मंत्राचे विविध विभाग हात व हृदयादि ते ते अवयव यांच्या ठिकाणी स्थापन केले आहेत. 'धीमहि ' चे कवच-चिलखतरूपानें धारण केले आहे. धीमहि = ध्यान करतो. ध्यानासारखें पापतापदुःखादिकांपासून संरक्षण

करणारे दुसरें साधन, कवच-चिलखतच नाही! 'प्रचोदयात् ' पदाला अस्त्ररूपाने जवळ ठेवले आहे अशी भावना करून डाव्या हाताच्या तळव्यावर उजव्या हाताची तर्जनी व मध्यमा ही दोन बोटें 'फट्' म्हणत जोराने मारावयाची. 'फट् म्हणतां ब्रह्महत्या' ही म्हण लक्ष्यांत घ्यावी! म्हणजे 'फट्' मंत्राचा प्रभाव ध्यानी येईल. त्या अस्त्राने सर्व दोष, सर्व विघ्ने पळवून लावली आहेत अशी भावना करावयाची; आणि गायत्रीजपरूपी मुख्य संध्या, मुख्य ब्रह्मकर्म, पूर्ण होईपर्यंत तरी त्या वा इतर दोषादिकांनी पुन्हां आपल्याजवळ येऊ नये म्हणून आपल्या सभोंवतीं उजव्या हाताने टिचकी वाजवीत जणूं अभेद्य तटबंदी तयार केली आहे अशी भावना दिग्बंध करून करावयाची. ‘‘जयापाशी जैसा भाव । तयापाशीं तैसा देव" या विधीचे लेडबीटरना आलेले अनुभव मुद्दाम पहावे. (ए टेंपल थॉट फॉर्म).

७ अक्षरदेवतास्मरण - गायत्री मंत्रांतील चोवीस अक्षरांच्या देवतांचे स्मरण करण्यास पुढील श्लोक उपयुक्त आहेत, त्यांचा उच्चार सावकाश करावा.

'अग्निर्वायुरविविद्युत् यमो जलपति रुः। पर्जन्य इन्द्रो गंधर्वः पूषा च तदनंतरम् ॥१॥
मित्रोथवरुणः (मित्रावरुणौ) त्वष्टा, वसवो मरुतः शशी। अंगिरा विश्व (विश्वेदेवाः) नासत्यौ (अश्विनीकुमार) कस्तथा (कः= ब्रह्मदेव) सर्वदेवताः॥२॥
रुद्रो ब्रह्मा च विष्णुश्च क्रमशोऽक्षरदेवताः। गायच्या जपकाले तु कथिताः पापनाशनाः ॥३॥ यदाकर्णनमात्रेण सांग जपफलं मुने ॥

८ चोवीस तत्त्वांचे स्मरण - चोवीस अक्षरें चोवीस तत्त्वांची द्योतक आहेत.
पृथिव्यापस्तथा तेजो वायुराकाश एव च । गन्धो रसश्च रूपं च स्पर्शः शब्दस्तथैव च ॥१॥ उपस्थं पायुपादं च पाणी वागपि च क्रमात् । घ्राणं जिव्हा च चक्षुश्च त्वक् श्रोत्रं च ततः परम् ॥२॥ मनोबुद्धिर्महच्चैव तथाऽव्यक्तं विदुर्बुधाः। पंचविसावें तत्त्व ओंकार = ब्रह्म हे होय. जापकाचा देहसंघ व सर्व विश्व या पंचवीस तत्त्वांचे झालेले आहे.

अक्षरन्यास-ॐतत् पादांगुष्ठयोन्यसामि, याप्रमाणे प्रत्येक अक्षरापूर्वी ओंकार उच्चारून शेवटी 'न्यसामि' म्हणावें. सकारं गुल्फदेशे (दोन्ही घोटे). विकारं जंघयोः (पोटऱ्या). तुकारं जान्वोः (गुडघे). वकारं ऊर्वोः (मांड्या) रेकारं गुह्ये (गुदा). णिकारं लिंगे. यंकारं कटिदेशे. भकारं नाभौ. गोकारं जठरे. देकारं स्तनयोः (दोन्ही स्तन). वकारं हृदये. स्यकारं कण्ठे, धीकारं मुखे. मकारं तालुनि. हिकारं नासिकाग्रे, धिकारं नेत्रयोः योकारं भ्रुवोर्मध्ये, योकारं ललाटे. नःकारं पूर्वमुखे, प्रकारं दक्षिणमुखे, चोकारं पश्चिममुखे. दुकारं उत्तरमुखे. ॐ यातकारं शिरसि न्यसामि. (कोणी फक्त 'या' घेतले आहे व तकारव्यञ्जन सर्वांगे असा २५ वा न्यास घेतला आहे; पण हा अक्षरन्यास आहे आणि व्यंजन म्हणजे अक्षर नव्हे. प्रथम जसें 'तत् ' सर्वांनी घेतले आहे, तसें 'यात्' घेणेच योग्य.)

एतान् विन्यस्य धर्मात्मा ब्रह्मविष्णुशिवात्मकः ॥ महायोगी महाज्ञानी परं निर्वाणकं व्रजेत् ॥
जो धर्मात्मा हे अक्षरन्यास श्रद्धेनें करतो, तो ब्रह्मा-विष्णु-शिवात्मक महायोगी महाज्ञानी होऊन निर्वाणरूपी परम सुखाची, परमपदाची प्राप्ति करतो.

गायत्रीध्यान

मुक्ता-विद्रुम-हेम-नील-धवलच्छायैर्मुखैस्त्रीक्षणे । युक्तामिन्दुकला-निबद्ध-मुकुटां तत्त्वार्थवर्णात्मिकाम् ॥ गायत्री वरदाऽभयाऽकुश-कशा-शूलं कपालं गुणं। शंख चक्रमथाऽरविन्दयुगलं हस्तैर्वहन्ती भजे ॥

प्रत्येक मुखाला तीन नेत्र व चंद्रकोरयुक्त मुकुट घातलेला आहे. ती पांच मुखें मोती, पोवळे, सोने, इंद्रनीलमणि व शुभ्रगौर अशा वर्णाची आहेत; वरदचिन्ह, अभयमुद्रा, अंकुश, चाबूक (कशा), शूल, कपाल, पाश (गुणरज्जु), शंख, चक्र व कमलांची जोडी ही दहा, दहा हातांत जिनें धारण केली आहेत; व जी चोवीस तत्त्वप्रतिपादक चोवीस अक्षरमय आहे, अशा गायत्री देवीचें (आदिशक्तीचें) मी ध्यान करतो. तिला भजतो. तिन्ही संध्यांत न्यास केल्यावर वरील श्लोकांत वर्णिलेल्या रूपाचें ध्यान केलेच पाहिजे. मानसपूजा-ध्यातस्य पूजां कुर्वीत पंचभिश्चोपचारकैः॥

(दे. भाग.) ज्याचें ध्यान केले असेल त्या देवतेची पंचोपचारांनी मानसपूजा केली पाहिजे.

ॐ लं पृथिव्यात्मने श्रीगायत्र्यै गन्धं (चन्दनं) समर्पयामि नमो नमः ॥१॥ ,

हं आकाशात्मने पुष्पाणि तुलसीबिल्वपत्राणि समर्पयामि नमो नमः,
य् वाय्वात्मने धूपं समर्पयामि नमो नमः,

रं अग्न्यात्मने दीपं समर्पयामि नमो नमः,

वं जलात्मने अमृतनैवेद्य समर्पयामि नमो नमः,
ॐ य रं लं वं हं पुष्पांजलिं समर्पयामि नमो नमः,

मानसपूजा म्हणजे वरील मंत्र नुसते मनांत उच्चारणे नव्हे, तसे केल्याने पूजा न घडतां पूजामंत्रांचा मानसिक जप केला असें ठरेल. ते ते पदार्थ मनाने निर्माण केलेले अंतर्दष्टीला साफ दिसले पाहिजेत; व बाधपूजेत जसे हातांनी मूर्तीवर अर्पण केले जातात तसे हृदयांतील मूर्तीवर हातांनी अर्पण केलेले दिसले पाहिजेत. कोणत्याहि देवतेच्या मानसपूजेत हे मंत्र देवतानाम बदलून वापरता येतील. वर पंचोपचार पूजाच सांगितली असली तरी षोडशोपचार पूजासुद्धा करण्यास हरकत नाही. ही पूजा करून मग त्या त्या संध्येचें ध्यान करावें.

प्रातःसंध्याध्यान-

बाला, सांख्यायनसगोत्रा, गार्हपत्याग्न्युपस्थाना
उद्यदादित्यसंकाशां पुस्तकाक्षकरां स्मरेत् ।
कुम्भाजिनधरां रक्तगन्धाढ्यां हंसगामिनीम् ॥
रक्तमाल्याम्बरां देवीं प्रातर्ब्राह्मीं विचिन्तयेत् ॥

माध्यान्ह संध्याध्यान-

श्वेतां श्वेताम्बरां देवीं श्वेतगन्धानुलेपनाम् ।
त्रिनेत्रां वरशूलौ च परशुं चाभयं तथा ॥
वृषगां रुद्रशक्तिं च मध्याह्ने संविचिन्तयेत् ।

साय संध्याध्यान-

कृष्णां कृष्णाम्बरां देवीं कृष्णगन्धानुलेपनाम् ॥
शङ्खचक्रगदापद्मधरां देवीं सुपर्णगाम् ।
विष्णुशक्तिं तु सायाह्ने सर्वदा संविचिन्तयेत् इति ॥

आवाहन

आगच्छेति मंत्रस्य वामदेव ऋषिः । गायत्री देवता । अनुष्टुप छन्दः : आवाहने विनियोगः ।
आगच्छ वरदे देवि जपे मे सन्निधौ भव । गायन्तं त्रायसे यस्माद् गायत्री त्वं ततः स्मृता॥
हे (वरदे) इच्छित वर देणाऱ्या देवी गायत्री! ये आणि जपकाळी (मे) माझ्या (संनिधौ भव) अगदी जवळ, हृदयांत राहा. (गायन्त) गाणाराचेंजपध्यान करणारा, (त्रायसे) तूं रक्षण, उद्धार करतेस म्हणून तुला गायत्री म्हणतात (तरी तूं माझे संरक्षण व उद्धार कर.)
'आयातु वरदा देवी' इत्यादि मंत्राणां नारायण ऋषिः । संध्या (गायत्री, सावित्री वा सरस्वती) देवता। अनुष्टुप छन्दः । ओजोसीत्यस्य यजुश्छन्दः । आवाहने विनियोगः ॥ (२५ वें प्रकरण पहावे.)
आयातु वरदा देवी अक्षरं ब्रह्म संमितम् । गायत्री' छन्दसां मातेदं ब्रह्म जुषस्व मे ॥१॥ यदन्हात्कुरुते पापं तदन्हात प्रतिमुच्यते । यद्रात्रिोत्कुरुते पापं तद्रात्रियात्प्रतिमुच्यते ॥ २ ॥ सर्ववर्णे महादेवि संध्याविद्ये सरस्वति । अजरे' अमरे देवि सर्व देवि नमोऽस्तु ते॥३॥

'अजरे अमरे० ' हा अर्धा मंत्र एका ऋग्वेदी सन्ध्या भाष्यांत आहे; पण तेथें स्वर दिलेले नाहीत. सातारा येथील वे. मू. गोडबोले (तैत्तिरीय) घनपाठी यांजकडून व पुण्यांतील विनायकशास्त्री पारखी यांजकडून स्वरांसहित मिळाला. दोन्ही ठिकाणांहून मिळालेल्या स्वरांत भेद नाहीं; म्हणून ते वर दिले आहेत. नासिक येथून एकाकडून सस्वर मिळाला त्यांत 'अमरे' असा भेद स्वरांत आढळला; म्हणून वाराणसी चौखंबा पुस्तकालयाकडून 'ऋप्रातिशाख्य उव्वट भाष्य व हिंदी विस्तृत टीका यांसहित मागविले. परंतु शिल्लक नाही म्हणून त्यांनी पाठविले नाही. त्यांत तिसऱ्या पटलांत स्वर कसे कोठे कां द्यावे याची माहिती मिळाली असती; पण ईशेच्छा तशी दिसत नाही. त्या पुस्तकाची किंमत ९ रुपये त्यांच्या कॅटलागमध्ये दिलेली आहे. अनेक शास्त्री पंडितांना लिहिले पण निर्णय मिळाला नाही. स्वरभेदानें अर्थभेद होतो हे खरे असले तरी 'अमरे' शब्दांत तसा अर्थभेद होण्यास जागा नाही. काशीतील एका प्रसिद्ध म. म. पण्डितास लिहिले आहे; निराळे स्वर सिद्ध झाल्यास तसा बदल केला जाईल.

ओजो'ऽसि सहो'ऽसि, बलमसि भ्राजो'ऽसि, देवानां धामनामाऽसि, विश्वमसि विश्वायुः, सर्वमसि सर्वायुरभिभूरों-गायत्रीमावाहयामि, सावित्रीमावाहयामि, सरस्वतीमावाहयामि, छन्दर्हीनावाहयामि, श्रियमावाहयामि ॥ (ते. आ० १०॥३४-३५).
गायत्रिया गायत्री च्छन्दो विश्वामित्र ऋषिः सविता देवताग्निर्मुखं ब्रह्मा शिरोविष्णुहृदय रुद्रः शिखा पृथिवी योनिः, प्राणापानव्यानोदानसमाना सप्राणा श्वेतवर्णा सांख्यायनसगोत्रा गायत्री चतुर्वि“शत्यक्षरा त्रिपदा षट्कुक्षिः पञ्चशीर्षोपनयने विनियोगः ॥

अर्थ-'आयातु०' इच्छित वर देणारी गायत्री देवी, (अक्षरं) विनाशरहित (ब्रह्मसंमितम्) वेदप्रमाणांनी निश्चित अशा ब्रह्मतत्त्वाचा बोध करण्यासाठी (आयातु) माझ्या हृदयांत येवो. हे (छन्दसां माते) वेदमाते गायत्री (इदं

ब्रह्म जुषस्व मे) मला या ब्रह्माचा उपदेश कर. हे सर्ववणे, हे महादेवी, हे संध्याविद्य, हे सरस्वती (अजरे अमरे) जरामरणरहित देवी हे सर्व देवी! तुला नमस्कार करतो. तुझ्या उपासकाकडून दिवसा जे पाप घडते त्यापासून तो त्या दिवसांतच मुक्त होतो; आणि रात्री में पाप घडते त्यापासून तो रात्रीच मुक्त होतो.

'ओजोऽसि०' हे गायत्री! (ओजः) अष्टमधातुरूपी ओज, (सहः) कामक्रोधादींचा व इतर शत्रंचा पराभव करण्याचे सामर्थ्य, (बलम्) देहबळ, बुद्धिबळ इ० (भाजः) तेज, तूंच (असि) आहेस; (देवानां धाम) देवांचे में दैवी तेज व देवांचे निवासस्थान (नाम) आणि नाम तूंच आहेस; (विश्व असि) सर्व विश्व तूंच आहेस, (विश्वायुः) विश्वाचे आयुष्य तूंच आहेस, फार काय सर्व कांहीं तूंच आहेस, (सर्वायुः) सर्वांचे आयुष्य तूंच आहेस, (अभिभूः) सर्व पापतापादिकांचा संहार करणारी तूंच आहेस, आणि (ॐ) प्रणवानें वर्णिला जाणारा परमात्मा, ब्रह्म तूंच आहेस; म्हणून गायत्री-सावित्री-सरस्वती-रूपाने असलेल्या तुला, गायत्र्यादि सर्व छन्दांना, ब्रह्मदेव-विश्वामित्रादि सर्व ऋषींना आणि (श्रियम्) लक्ष्मीला (आवाहयामि) मी आवाहन करतो.

गायत्रियाः (तैत्तिरीय नारायणोपनिषदांत असाच पाठ आहे.) पासून 'योनिः' पर्यंत अर्थ स्प्शत आहे. प्राण, अपान, ध्यान, उदान व समान या पंचप्राणात्मक ती आहे. (सप्राणा) देवदत-फर्म. धनंजय-नाग व फूकर या उपप्राणात्मकहिती आहे. वेतादि विविध वर्णाची आहे; सांख्यायन भाषीच्या गोत्रासारखे तिचे गोत्र आहे. तिच्यांत व्यंजने सोडून चोवीस अक्षरे आहेत. (त्रिपदा) ग्वेद-यजुर्वेद व सामवेदस्वरूपी तीन पाद, तिच्यात आहेत. (षटकुक्षिः) पूर्व, पश्चिम, दक्षिण, उत्तर आणि ऊर्ध्व व अधर (खालची) या सहा दिशारूपी सहा कुशी तिला आहेत; (पंचशीर्षा) ती पाँच मस्तकांनी युक्त आहे. (व्याकरण, शिक्षा, कल्प, निरुक्त व ज्योतिष ही पांच शिरे आहेत). तिचा-गायत्रीचा प्रथम उपनयनांत (मुंजीत) विनियोग केला जातो.

ल. ठे.-चोवीस अक्षरांनी युक्त असलेली जी गायत्री तिला पांच मस्तकें आहेत, हे या अतिवचनानेच ठरले, त्या अर्थी गायत्रीचें ध्यान म्हणजे पंचमुखीचेंच ध्यान तिन्ही संध्यांत केले पाहिजे हे निश्चित झाले. तिन्ही संध्यांत २४ अक्षरांच्याच गायत्रीचा जप करावयाचा असतो. मंत्र म्हणजेच देवता हेहि या श्रुतीने ठरले. आवाहन देवीचें आहे !

शापविमोचन

देवि गायत्रि विरंची-वसिष्ठ विश्वामित्र-वरुणशापेभ्यो मुक्ता वरदा भव-एवढे म्हटले म्हणजे गायत्रीशापविमोचन-विधि झाला. हा अतिसंक्षिप्त विधि देवी भागवतांतला आहे.

मुद्राप्रदर्शनम्

संमुखं (सुमुखं) संपुटं चैव विततं विस्तृतं तथा। द्विमुखं त्रिमुखं चैव चतुः-पंचमुखे तथा ॥१॥ षण्मुखाधोमुखे चैव व्यापकाञ्जलिकं तथा। शकटं यमपाशं च ग्रंथितं सन्मुखोन्मुखम् ॥२॥ प्रलंब मुष्टिकं चैव मत्स्यः कूर्म वराहकम् । सिंहाक्रान्तं महाकान्तं मुद्गरं पल्लवं तथा ॥३॥

एता मुद्रा न जानाति गायत्री निष्फला भवेत् ॥ एता मुद्राः प्रकुर्वीत गायत्री सिद्धिदा भवेत् ॥ ४॥ एता मुद्रा न जानाति तस्य देवी न सिद्ध्यति।

शपन्ति देवताः सर्वा गायत्र्यक्षरसंश्रिताः॥५॥

गायत्रीजप

आचमन करून तीन प्राणायाम करावे. नंतर संकल्प-प्रातःकाळी-नक्षत्रदर्शनादारभ्य सूर्योदयपर्यंतं गायत्रीजपमहं करिष्ये, हा मुख्य संकल्प. हे शक्य नसेल तर सहस्र, अष्टोत्तरशत-अष्टाविंशति-दश-संख्याकं जपमहं करिष्ये असा संकल्प करावा. मध्यान्ह संध्येत असाच करावा.

सायंकाळी-अर्धास्तमितभास्करात् तारकोदयपर्यन्तं गायत्रीजपमहं करिष्ये किंवा सकाळच्या प्रमाणेच, गौणसंकल्प करावा.

प्रणवस्य ऋषिब्रह्मा। परमात्मा देवता। दैवी गायत्री छन्दः ॥ समस्तव्याहृतीनां प्रजापतिऋषिः । अग्निवायवादित्या देवताः । गायत्र्युष्णिगनुष्टुप छन्दांसि ॥ गायत्र्या विश्वामित्र (प्रजापति) ऋषिः । सविता देवता गायत्री छन्दः । जपे विनियोगः ॥

ॐ भूर्भुवःस्वः । ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं । भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ॥ ॐ

(त्रिपदा गायत्री – प्रत्येक ॐ म्हणजे एक पाय)

नंतर **विसर्जनमुद्रा** दाखवाव्या.

सुरभिर्ज्ञानशूर्पे च योनिः कूर्मोऽथ पंकजम् ।

लिङ्गं निर्याणकं चैव जपान्तेऽष्टौ प्रदर्शयेत्॥ लक्षणे प्रकरण २६ मध्ये पाहणे. नंतर न्यास-फक्त हृदयादिषडंगन्यास करावे, बाकीचे नकोत.

सूर्योपस्थान

प्रातःकाल सूर्योपस्थानं

ॐ मित्रस्य॑ चर्षणी धृत श्रवो॑ देवस्य॑ सान सिम् । सत्यं चित्रश्र॑ वस्तमम् । मित्रो जनान्॑ यातयति प्रजानन्-मित्रो दा॑धार पृथिवी मुतद्याम् । मित्रः कृष्टी रनि॑मिषाऽभि च॑ष्टे सत्याय॑ हव्यं घृतव॑द्विधेम । प्रसमि॑त्र मर्त्यो॑ अस्तु प्रय॑स्वा न्यस्त॑ आदित्य शिक्ष॑ति व्रतेन॑ । न ह॑न्यते न जी॑यते त्वोतो नैन मंग्हो॑ अश्नो त्यन्ति॑तो न दूरात् ॥ (तै. सं. 3.4.11)

मध्याह्न सूर्योपस्थानं

ॐ आ सत्येन रज॑सा वर्त॑मानो निवेश॑य न्नमृतं मर्त्य॑ञ्च । हिरण्यये॑न सविता रथेनाऽदेवो या॑ति भुव॑ना निपश्यन्॑ ॥

उद्वय न्तम॑स स्परि पश्य॑न्तो ज्योति रुत्त॑रम् । देवन्दे॑वत्रा सूर्य मग॑न्म ज्योति॑ रुत्तमं ॥

उदुत्यं जातवेदसं देवं-वँहन्ति केतवः । दृशे विश्वाय सूर्यऽम् ॥ चित्रं देवाना मुदगा दनीकं चक्षु-र्मित्रस्य वरुण स्याग्नेः । अप्रा द्यावा पृथिवी अन्तरिक्षग्ं सूर्यं आत्मा जगत स्तस्थुषश्च ॥

तच्चक्षु-र्देवहितं पुरस्ताऽच्चुक्र मुच्चरत् । पश्येम शरदश्शतं जीवेम शरदश्शतं नन्दाम शरदश्शतं मोदाम शरदश्शतं भवाम शरदश्शतग्ं शृणवाम शरदश्शतं पब्रवाम शरदश्शतमजीतास्याम शरदश्शतं जोक्च सूर्यं दृषे ॥ य उदगान्महतोऽर्णवा

द्विभ्राजमान स्सरिरस्य मध्याथ्समा वृषभो लोहिताक्षसूर्यो विपश्चिन्मनसा पुनातु ॥

सायङ्काल सूर्योपस्थानं

ॐ इमम्मे वरुण शृधी हव मद्या च मृडय । त्वा मवस्यु राचके ॥ तत्वा यामि ब्रह्मणा वन्दमान स्त दाशाऽस्ते यजमानो हविर्भिः । अहेडमानो वरुणेह बोध्युरुशग्ं समान आयुः प्रमोषीः ॥

यच्चिद्धिते विशोयथा प्रदेव वरुणव्रतम् । मिनीमसिद्य विद्यवि । यत्किञ्चेदं-वँरुणदैव्ये जनेऽभिद्रोह-म्मनुष्याऽश्चरामसि । अचित्ती यत्तव धर्मायुयोपि-ममान-स्तस्मा देनसो देवरीरिषः । कितवासो यद्रिरिपुर्नदीवि यद्वाघा सत्यमुतयन्न विद्म । सर्वाताविष्य शिधिरेवदेवाऽथातेस्याम वरुण प्रियासः ॥ (तै. सं. 1.1.1)

दिग्देवतादिवंदन

पूर्व आदि दिशा व त्यांचे स्वामी-यांना उभ्याने, क्रमाने नमस्कार करीत आपल्या भोंवती फिरावें.
प्राच्यै दिशे इन्द्राय च नमः। आग्नेयै दिशे अग्नये च नमः। दक्षिणायै दिशे यमाय च नमः। नैर्ऋत्यै दिशे निर्ऋतये च नमः। प्रतीच्यै दिशे वरुणाय च नमः। वायव्यै दिशे वायवे च नमः। उदीच्यै दिशे सोमाय च नमः। ईशान्यै दिशे ईश्वराय च नमः। ऊर्ध्वायै दिशे ब्रह्मणे च नमः । अधरायै दिशे अनन्ताय च नमः॥
पूर्व दिशेला व इंद्राला नमस्कार; याप्रमाणेच पुढे क्रमाने अर्थ आहे. ऊर्वाय = डोक्याकडील, वरच्या दिशेला व अधरायै पायांकडील खालच्या दिशेला. नंतर पुन्हां पूर्वस,तोंड करून उभ्यानेच-

सन्ध्यादेवता नमस्कारः

सन्ध्यायै नमः । सावित्र्यै नमः । गायत्र्यै नमः । सरस्वत्यै नमः । सर्वाभ्यो देवताभ्यो नमः । देवेभ्यो नमः । ऋषिभ्यो नमः । मुनिभ्यो नमः । गुरुभ्यो नमः । पितृभ्यो नमः । कामोऽकार्षी" र्नमो नमः । मन्यु रकार्षी" र्नमो नमः । पृथिव्यापस्तेजो वायुराकाशात् नमः ॥
ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।
यां सदा सर्वभूतानि स्थावराणि चराणि च ।
सायं प्रातर्नमस्यन्ति सा मा संध्याऽभिरक्षत्वों नमः ॥

सर्व स्थावर जंगम भूतें जिला सकाळ संध्याकाळ सदा नमतात-नमस्कार करतात (सा) तो संध्या (मा) मला-माझें, सर्व प्रकारे रक्षण करो. (ओम्) ब्रह्मस्वरूपिणी संध्या देवीला मी नमस्कार करतो

संध्या विसर्जन

उत्तमे शिखरे इति मंत्रस्य वामदेव ऋषिः । संध्या गायत्री-देवता। अनुष्टुप् छन्दः । उद्वासने विनियोगः ।
उत्तमे शिखरे जाते भूम्यां पर्वतमूर्धनि। ब्राह्मणेभ्योऽभ्यनुज्ञाता गच्छ देवि यथासुखम् । (तै. आ. १०-३६)
पृथ्वीवर सर्वांत श्रेष्ठ अशा (मेरु) पर्वताच्या उच्च शिखरावरील आदित्यमंडलांतून प्रगट झालेल्या हे संध्या देवी गायत्री ! तुझी उपासना करणाऱ्या ब्राह्मणांनीं वंदनानंतर अनुज्ञा दिलेली तूं सुखाने आपल्या स्थानी जा.
जपदोष-परिहारार्थ समंत्रक तीन प्रदक्षिणा

भद्रं न इति मंत्रस्य ऐन्द्रो विमद ऋषिः । अग्निः (= परमात्मा) देवता । एकपदा विराट् (जगती) छन्दः । जपदोषापनुतये प्रदक्षिणावर्तने विनियोगः ॥ (आ. गृह्य. प. अ. १)
ॐ भद्रं नो अपिवातय मनः। हे अग्निदेवा ! तूं आमचे (मनः) मन, बुद्धि, चित्तादि शुद्ध करून (नः) आमचें (भद्रं अपिवातय) कल्याण होईल असें कर. (कोणी, मनः = मनोभिमानी रुद्र असा अर्थ घेतला आहे; पण देवता अग्नि असल्याने, त्या मंत्रदेवतेलाच प्रार्थना केलेली आहे असे मानणे सयुक्तिक आहे.) नंतर बसून

ब्राह्मण-देव- वन्दन
आसत्यलोकात्पातालात आलोकालोकपर्वतात् । ये सन्ति ब्राह्मणा देवास्तेभ्यो नित्यं नमो नमः ॥
सूचना--यांतील पहिल्या पादांत एक अक्षर जास्त आहे, त्यामुळे "आसत्यलोकात्पातालात् ' असा पाठ काही पुस्तकांत आढळला; पण पोथ्यांमध्ये असलेला येथे घेतला आहे.
ब्रह्मलोकापासून पातालापर्यंत व लोकालोकपर्वतापर्यंत जे ब्राह्मण व देव आहेत त्यांना माझा नित्य वारंवार नमस्कार असो.
गुर्वभिवादनम्-

अभिवादनम् - त्रिप्रवरान्वित कौशिक गोत्रोत्पन्नः कृष्णयजुर्वेदाया
तैत्तिरिय आपस्तम्बी शाखाध्यायी अमुक शर्माऽहं

भो इन्द्रअभिवादयामि। भो अग्ने त्वामभिवादयामि। भो सूर्य त्वां अभिवादयामि। भो आचार्य-(गुरो) त्वामभिवादयामि। (अमुकच्या जागी प्रवर, गोत्र व संध्येतील नांव क्रमाने उच्चारणे)

कर्मसमर्पणम्

आकाशात्पतितं तोयं यथागच्छति सागरम् । सर्वदेवनमस्कारः केशवं प्रति गच्छति ॥१॥

प्रमादात कुर्वताम कर्म प्रच्यवेताध्वरेषु यत । स्मरणाददेव तद्व विष्णो सम्पुर्णम स्यदिती श्रुतिः ॥

यस्य स्मृत्या च नामोक्त्या तपोयज्ञांक्रयादिषु । न्यून संपूर्णतां याति सद्यो वन्दे तमच्युतम् ॥२॥

ॐ विष्णवे नमः। ॐ विष्णवे नमः। ॐ विष्णवे नमः।

अनेन प्रातःसंध्योपासनाख्येन (मध्यान्हसंध्योपासनाख्येन-सायंसंध्योपासनाख्येन) कर्मणा भगवान परमेश्वरः प्रीयतां, न मम ।। ॐ तत्सतब्रह्मापणमस्तु । ॐ विष्णवे नमः। ॐ विष्णवे नमः।

ॐ विष्णवे नमः।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥ विष्णुस्मरणात्परिपूर्णतास्तु ॥

आकाशांतून पडलेले पाणी जसें शेवटी सागरांत जाते, तसा विविध देवांना केलेला नमस्कार केशवाप्रत जातो, त्याला पोचतो ॥१॥ ज्याच्या स्मरणाने व नामोच्चाराने तप, यज्ञ इत्यादि कर्मातील न्यूनता जाऊन, तत्काळ परिपूर्णता होते, त्या अच्युताला मी नमस्कार करतो. ॥ २ ॥

सा. ऋ....३

केशव, अच्युत इत्यादि नामांचे अर्थ प्रकरण ३५ मध्ये पाहावे.

या प्रातःसंध्योपासना-(मध्यान्ह संध्योपासना, सायंसंध्योपासना) नांवाच्या कर्मानें भगवान् परमेश्वर प्रसन्न होवो ! हे कर्म माझें नाहीं.

ॐ तत्सत् या शब्दांनी प्रतिपादन केलेल्या परमात्म्याला हे कर्म समर्पित

ब्रह्मस्वरूप विष्णूला त्रिवार नमस्कार; विष्णुस्मरणाने हे संध्योपासनाकर्म

परिपूर्ण होवो.

आचमन व एक प्राणायाम करावा.

ईश्वरार्पणं

कायेन वाचा मनसेन्द्रियैर्वा। बुद्ध्याऽऽत्मना वा प्रकृते स्स्वभावात्।

करोमि यद्यत्सकलं परस्मै श्रीमन्नारायणायेति समर्पयामि॥

हरिः ॐ तत्सत्। तत्सर्वं श्री परमेश्वरार्पणमस्तु।

(नूतन यज्ञोपवीत धारण)

अथ यज्ञोपवीत मंत्र: ।

आचम्य प्राणायाम्य | अद्यपूर्वोच्चरित एवं गुण विशेषण विशिष्टायां शुभपुण्यतिथौ मम आत्मनः श्रुतिस्मृतिपुराणोक्त फलप्राप्त्यर्थं श्रौतरमार्तकर्मानुष्ठान सिद्धयर्थं यज्ञोपवीतधारणं करिष्ये ॥ तशृंगम् अभिमत्रणं करिष्ये। ॐ तत्सवितुरिती त्रिगुणीकृत्य। आपोहिष्ठेतित्र्यूचरय आंबरीष: सिंधुद्वीप आपो गायत्री यज्ञोपवीत प्रेक्षणे विनियोगः ॥

ॐ आपोहिष्ठेतित्र्यचैः प्रोक्षणं कुर्यात् । | पुनस्त्रिगुणं कुर्यात् ॥

ॐ हिरण्यवर्णा: शुचय: पावकायासुजात: कश्यपोयास्विंद्र: ॥ अग्निंया गर्भादधिरे विरुपास्तान आप: श: स्योनाभवंतु ॥ ॐ यासां राजा वरुणो यातिमध्ये सत्यानृते अवपश्यन्जनानाम ॥ मधुश्चुत: शुचयोया: पावकास्तान आप: स्योनाभवंतु ॥

ॐ यासां देवा दिविकृण्वंति भक्षंयाऽ अंतरिक्षे बहुधाभवंति ॥ या: पृथिवीं पयसोंदंति शुक्रास्तान आप: शस्योना भवंतु ॐ शिवेन मा चक्षुषा पश्यताप: शिवयातनुवोपस्पृशत त्वचमे ॥ सर्वा अग्नी रप्सुषदोहुवेवो मयिवर्चो बलमोजोनिधत्त ॥
ॐ पवमान:- सुवर्जन: ॥ पवित्रेणविचर्षणि: ॥ य:पोतासपुनातुमा ॥ पुनंतुमादेवजना: ॥ पुनंतुमनवोधिया ॥ पुनंतुविश्वाआयव: ॥ जातवेद: पवित्रवत् ॥ पवित्रेण पुनाहिमा ॥ शुक्रेणदेवदीद्यत् ॥ अग्नेक्रत्वाक्रतूरनु ॥ यत्तेपवित्रमर्चिषि ॥ अग्नेविततमंतरा ॥ ब्रह्मतेनपुनीमहे ॥ उभाभ्यांदेवसवित: ॥ पवित्रेणसवेनच ॥ इदंब्रह्मपुनीमहे ॥ वैश्वदेवीपुनतीदेव्यागात् ॥ यस्यैबह्वीस्तनुवोवीतपृष्ठा: ॥ तयामदंत:सधमाद्येषु ॥ वयस्यामपतयोरणीणाम् ॥ वैश्वानरोरश्मिभिर्मापुनातु ॥ वात:प्राणेनेषिरोमयोभू: ॥ द्यावापृथिवीपयसापयोभि: ॥ ऋतावरीयज्ञियेमापुनीताम् ॥ बृहद्भि:सवितस्तृभि: ॥ वर्षिष्ठैर्देवमन्मभि: ॥ अग्नेदक्षै:पुनाहिमा ॥ येनदेवाऽअपुनत ॥ येनापोदिव्यंकश: ॥ तेनदिव्येनब्रह्मणा ॥ इदंब्रह्मपुनीमहे ॥ य:पावमानीरध्येति ॥ ऋषिभि:संभृतरसम्॥ सर्वसपूतश्नाति ॥ स्वदितंमातरिश्वना ॥ पावमानीर्योऽअध्येतिं ॥ ऋषिभि:संभृतरसम्॥ तस्मैसरस्वतीदुहे ॥ क्षीरसर्मिर्मधूदकम्॥ पावमानी:स्वत्ययनी: ॥ सुदुघाहिपयस्वती: ॥ ऋषिभि:संभृतोऽअमृतोरस: ॥ ब्राह्मणेष्वमृतहितम् ॥ पावमानीर्दिशंतुन: ॥ इमंलोकमथोऽअमुम् कामान्त्समर्धयंतुन: ॥ देवीर्देवै:समाभृता: ॥ पावमानी:स्वस्त्ययनी: ॥ सुदुधाहिघृतश्वतु: ॥ ऋषिभि:संभृतोरस: ॥ ब्राह्मणेष्वमृतहितम ॥ येनदेवा:पवित्रेण ॥ आत्मानंपुनतेसदा ॥ तेनसहस्त्रधारेण ॥ पावमान्य:पुनंतुमा ॥ प्राजापत्यंवित्रम् शतोद्यामहिरण्मयम् ॥ तेनब्रह्मविदोवयम् ।पूतंब्रह्मपुनीमहे ॥ इंद्र:सुनीतीसहमापुनातु ॥ सोम:स्वस्त्यावरुण:समीच्या यमोराजाप्रमृणाभि:पुनातुमा ॥ जातवेदामोर्जयंत्यापुनातु ॥

ॐ भूरग्निंच पृथिवींचमांच ॥ त्री'श्च लोकान्संवत्सरंच ॥ प्रजापतिस्त्वासादयतु ॥ तयादेवतयांगिरस्वद्ध्रुवासीद ॥

ॐ भुवो वायुंचांतरिक्षंचमांच ॥ त्री'श्च लोकान्संवत्सरंच ॥ प्रजापतिस्त्वासादयतु ॥ तयादेवतयांगिरस्वद्धुवासीद ॥

ॐ भू र्भव: सुवश्चंद्रमसंचदिशश्चमांच ॥ ॥ त्री'श्च लोकान्संवत्सरंच ॥ प्रजापतिस्त्वासादयतु ॥ तयादेवतयांगिरस्वद्धुवासीद ॥

ॐ कारं प्रथमतंतौ न्यसामि ॥ अग्निं द्वीतीयतंतौ न्यसामि ॥ नागांस्तृतीयतंतौ न्यसामि ॥ सोमं चतुर्थतंतौ न्यसामि ॥ पितृन्पंचमतंतौ न्यसामि ॥ प्रजापतिं षष्ठतंतौ न्यसामि ॥ वायुं सप्तमतंतौ न्यसामि ॥ सूर्यं अष्टमतंतौ न्यसामि ॥ विश्वान्देवान्नावमतंतौ न्यसामि ॥

ऋग्वेदं प्रथमदोरके न्यसामि ॥ यजुर्वेदं द्वितीयदोरके न्यसामि ॥ सामवेदं तृतीयदोरके न्यसामि ॥ अर्थर्ववेदं ग्रन्थौन्यसामि ।

(प्रतियज्ञोपवीतं दशगायत्रीमंत्रं जपेत् ।)

उद्वयंतमसस्परिज्योतिष्पश्यंतउत्तरम् । देवंदेवत्रासूर्यमगन्मज्योतिरुत्तमम् ॥ उद्यन्नद्येति तिसृभि:

इती सूर्याय दर्शयित्वा । (दोन हातांच्या बोटान्मध्ये धरुन डोक्यावर धरावे)

ॐ स्योनापृथिवीभवानृक्षरा निवेशना । यच्छान: (अमुक)शर्मस प्रभाः । इतिभुमौ निधाय || (दोन हातांच्या बोटान्मध्ये धरुन बोटांचा जमिनीला स्पार्श करावा)

देवस्यत्वासवितु:प्रसवेश्विनोर्बाहुभ्यांपूष्णो हस्ताभ्यामग्नेस्तेजसा सूर्यस्य वर्चसेन्द्रस्येन्द्रियेणाभिषिंचामि ॥ तत्सवितुर्वरेण्यंभर्गोदेवस्यधीमहि । धियोयोन:प्रचोदयात् । इति त्रिस्ताडयेत् ॥

यज्ञोपवीतधारणे विनियोग: ॥ ॐ यज्ञोपवीतं परमं पवित्रं प्रजापतेर्यत्सहजं पुरस्तात् । आयुष्यमग्र्यं प्रतिमुञ्च शुभ्रं यज्ञोपवीतं बलमस्तु तेज: ।

कृती:- दोन वेळां आचमन करुन प्राणायाम करावा व देशकालाचा उच्चार करुन श्रौतस्मात .... करिष्ये' असे म्हणून पाणी सोडावे. यज्ञोपवीत पळसाच्या (मिळाले तर) पानावर ठेवावे आणि | ॐआपोहिष्ठे ...... इत्यादि सर्व मंत्र म्हणत असता त्या यज्ञोपवीतावर दर्भाने पाणी शिंपडीतअसावे. नंतर यज्ञोपवीत उजव्या गुडघ्या सभोवती व डाव्या हाताच्या आंगठ्यात असे वर्तुळाकार धरुन उजव्या हाताचा आंगठा त्यातून फिरवीत राहावे व त्यावेळी ॐ भूरग्नि इत्यादी मंत्र म्हणावे. मग त्या प्रत्येक यज्ञोपवीतावर गायत्रीचा दहा वेळा जप करावा. तसा जप झाल्यावर ते यज्ञोपवीत सूर्याला दाखवून 'ॐ उद्वयं' इत्यादि मंत्र म्हणावे व तीन वेळा टाळी मारावी. 'यज्ञोपवीतमित्यस्य' इत्यादि म्हणून ' ॐ यज्ञोपवीतं परमं' हा मंत्र म्हणावा व मंत्रविलेल्या पैकी एक यज्ञोपवीत प्रथम उजव्या काखेखाली ठेवून मग कंठात धारण करावे. अशा रितीने सर्व यज्ञोपवीत घालून झाल्यावर "समुद्रं गच्छ स्वाहा' असे म्हणून जुने यज्ञोपवीत कमरेखालुन काढून पाण्यांत विसर्जन करावे. दोनदा आचमन करावे.